

**PERANAN AJARAN TASAWUF SEBAGAI PSIKOTERAPI DALAM  
MENGATASI STRES DI PONDOK PESANTREN AL-HIKMAH  
WAYHALIM BANDAR LAMPUNG**

**Skripsi**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Agama Islam (S.Pd)  
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

**Oleh:**

**DEWI KURNIA PUTRI**

**1311010318**

Jurusan : Pendidikan Agama Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
1439 H / 2018 M**

**PERANAN AJARAN TASAWUF SEBAGAI PSIKOTERAPI DALAM  
MENGATASI STRES DI PONDOK PESANTREN AL-HIKMAH  
WAYHALIM BANDAR LAMPUNG**

**Skripsi**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Agama Islam (S.Pd)  
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

**Oleh:**

**DEWI KURNIA PUTRI**

**1311010318**

Jurusan : Pendidikan Agama Islam

**Pembimbing I : Dr. Imam Syafe'I, M.Ag**  
**Pembimbing II: Dr. Andi Thahir, M.A**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
1439 H / 2018 M**



## **ABSTRAK**

### **PERANAN AJARAN TASAWUF SEBAGAI PSIKOTERAPI DALAM MENGATASI STRES DI PONDOK PESANTREN AL-HIKMAH WAYHALIM BANDAR LAMPUNG**

**Oleh  
DEWI KURNIA PUTRI**

Latar belakang penelitian ini didasari atas masalah moral dan akhlak pada manusia modern ini (khususnya santri di pondok pesantren). Hal ini disebabkan masih rendahnya kedekatan dengan Tuhannya sebagai sebuah penggerak keyakinan dan akhlak-akhlak terpuji. Penelitian ini mempertanyakan bagaimana peranan ajaran tasawuf sebagai psikoterapi dalam mengatasi stress di pondok pesantren Al-Hikmah Wayhalim Bandar Lampung. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, dengan mengambil latar Pondok pesantren Al-Hikmah Wayhalim Bandar Lampung. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi, interview (wawancara) dan dokumentasi. Pemeriksaan keabsahan data dilakukan dengan triangulasi sumber (pengasuh pondok pesantren, ustadz, santri) dan triangulasi metode (observasi, interview/wawancara, dan dokumentasi).

Hasil penelitian menunjukkan: (1) Ajaran tasawuf di pondok pesantren Al-Hikmah Wayhalim Bandar Lampung sudah diterapkan. Hakikat tasawuf adalah mendekatkan diri kepada Allah SWT. Menjadikan manusia kepribadian yang shaleh dan shalehah, berakhlak baik, lebih mendekatkan manusia kepada Tuhan, dan sebagai obat kerohanian manusia.

(2) Para santri yang menempati pondok pesantren, tidak terlepas dari permasalahan-permasalahan sosial. Santri yang baru masuk di pondok pesantren ada yang mengalami stres dengan gejala malas, mudah tersinggung, kehilangan nafsu makan, sering marah dan sering melanggar aturan pondok dikarenakan faktor yang mempengaruhi santri mengalami stress yaitu belum bisa berinteraksi dengan lingkungan, mengelola keuangan, dan faktor internal, tidak sedikit santri yang menganggap hal tersebut sebagai suatu tekanan, sehingga hal tersebut dapat membuat para santri mengalami suatu keadaan stress. (3) Ajaran Tasawuf yang digunakan di pesantren ini dengan tahapan khusus kepada santri yang mengalami stress dengan metode takhalli tahalli, tajalli dan dzikir, karna dengan dzikir bisa menghilangkan penyakit hati, sehat jiwa, dan semakin tenang. Implementasi tasawuf sebagai psikoterapi dengan khusus sholat tobat, shalat hajat, shalat tasbis ditutup dengan shalat witir dan dilanjut dengan kegiatan dzikir, karena dapat meningkatkan keimanan, merasa dekat dengan Allah SWT, berada dalam lindungan-Nya sehingga muncul rasa tenang, percaya diri, tenang, nyaman dan bahagia bagi seluruh manusia terutama santri yang mengalami stres.

**Kata Kunci : Tasawuf, Psikoterapi, Stres, Implementasi Tasawuf**





**KEMENTRIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

*Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Tlp. (0721) 703289 Bandar Lampung*

**PERSETUJUAN**

**Judul : PERANAN AJARAN TASAWUF SEBAGAI PSIKOTERAPI  
DALAM MENGATASI STRES DI PONDOK PESANTREN AL-  
HIKMAH WAYHALIM BANDAR LAMPUNG**

**Nama : Dewi Kurnia Putri**  
**NPM : 1311010318**  
**Jurusan : Pendidikan Agama Islam**  
**Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**

**MENYETUJUI**

**Untuk Di Munaqosahkan Dan Dipertahankan Dalam Sidang Munaqosah  
Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Dr. Imam Syafe'I, M.Ag**  
**NIP. 196502191998031002**

**Dr. Andi Thahir, M.A**  
**NIP. 197604270200701022**

**Mengetahui**  
**Ketua Jurusan Pendidikan Agama Islam**

**Dr. Imam Syafe'I, M.Ag**  
**NIP. 196502191998031002**





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Tlp. (0721) 703289 Bandar Lampung

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul: **PERANAN AJARAN TASAWUF SEBAGAI PSIKOTERAPI DALAM MENGATASI STRES DI PONDOK PESANTREN AL-HIKMAH WAYHALIM BANDAR LAMPUNG** disusun Oleh: **DEWI KURNIA PUTRI, NPM. 1311010318**, Jurusan: **PAI**. Telah diujikan dalam sidang munaqasah pada Hari/Tanggal : **Rabu, 30 Mei 2018**, Waktu : **10.00 s/d 12.00 WIB**, Tempat : **Ruang Sidang II Jurusan PAI**

**TIM DEWAN PENGUJI**

**Ketua : Dr. Hj. Meriyati, M.Pd**

**Sekretaris : Agus Susanti, M.Pd.I**

**Penguji Utama : Dr. Rijal Firdaos, M.Pd**

**Penguji Pendamping I : Dr. Imam Syafe'i, M.Ag**

**Penguji Pendamping II : Dr. Andi Thahir, M.A**

**Mengetahi,**  
**Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan,**

**Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd**  
**NIP. 195608101987031001**



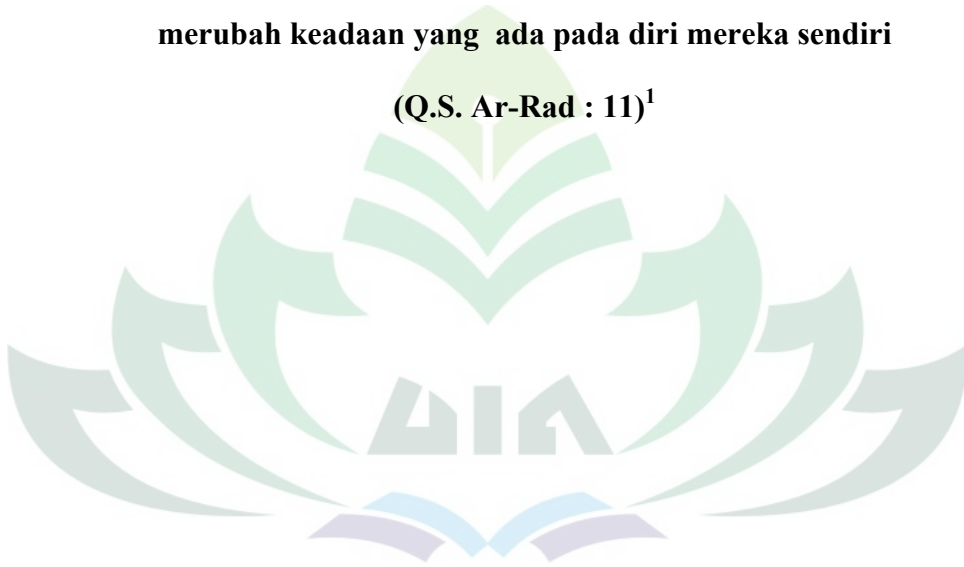
## MOTTO

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ

**Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka**

**merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri**

**(Q.S. Ar-Rad : 11)<sup>1</sup>**



---

<sup>1</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung : Cordoba, 2013)

## PERSEMBAHAN

Teriring do'a dan rasa syukur kepada Allah SWT, segala limpahan berkah, nikmat, cinta, kemudahan, kedamaian, keindahan, dalam menjalani dan memaknai kehidupan ini. Serta rasa sayang dan perlindungannya yang selalu mengiringi disetiap langkah kaki ini. Maka dengan ketulusan hati dan penuh kasih sayang ku persembahkan skripsi ini kepada :

1. Kedua orang tua tercintaku, Ayahanda Sutimin dan ibunda Elizarti. Do'a tulus kupersempahkan atas jasa, pengorbanan, keiklasan membesarkanku dengan tulus dan penuh kasih sayang sehingga menghantarkanku menyelesaikan pendidikan di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung. Terimakasih ayah dan ibu, aku mencintaimu karena Allah SWT.
2. Untuk kakak-adikku Ari Kurniawan dan Nina Puspita Sari, paman-pamanku, bibi-bibiku, serta keponakanku yang tidak bisa aku sebutkan satu persatu, terima kasih telah mendukung akademiku, baik materi, doa dan harapan serta motivasi dengan penuh cinta.
3. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung yang selalu kebanggakan tempatku menimba ilmu pengetahuan.
4. Untuk Komunitasku Forbid dari (PT.Melia Sehat Sejahtera) yang mendukungku, memotivasi, mengajarkan untuk selalu berfikir positif dan mengajarkan agar bermanfaat bagi orang lain.

## **RIWAYAT HIDUP**

**DEWI**, seorang anak yang dilahirkan di Desa Adiluwih Kabupaten Pringsewu tepatnya pada tanggal 04 Mei 1996 yang merupakan anak kedua dari tiga bersaudara, putri dari pasangan Bapak Sutimin dan Ibu Elizarti.

Jenjeng pendidikan dimulai di Sekolah Dasar Negeri 5 Tunggul Pawenang Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu lulus pada tahun 2007, kemudian melanjutkan pada Sekolah Lanjut Tingkat Pertama di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 1 Adiluwih Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu lulus pada tahun 2010, kemudian melanjutkan di sekolah lanjut tingkat Atas di Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 3 Bandar Lampung lulus pada tahun 2013.

Kemudian pada tahun 2013 melanjutkan Pendidikan di Perguruan Tinggi Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung Program Strata Satu (S1) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan jurusan Pendidikan Agama Islam (PAI).

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan nikmat, taufik dan hidayahnya yang telah dilimpahkan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini disusun untuk melengkapi tugas dan memenuhi syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Agama Islam pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung. Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, maka penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. H. Chairul Anwar, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung.
2. Bapak Dr. Imam Syafe'i, M.Ag selaku ketua jurusan Pendidikan Agama Islam dan sebagai pembimbing I yang dengan ikhlas meluangkan waktu dan pikiran demi terselesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Andi Thahir, M.A selaku pembimbing II atas kesediaan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan, serta nasehat selama penulisan skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Bapak dan ibu dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah mendidik dan mengajarkan kepada penulis banyak hal yang berguna bagi penulis.
5. Pengasuh, ustad dan para santri pondok pesantren Al-Hikmah Wayhalim Bandar Lampung yang telah memberikan bantuan penyelesaian skripsi ini dengan lancar.

6. Seluruh keluargaku, keponakan-keponakanku, sepupu-sepupuku atas doa dan cinta kasihsayangnya yang takkan tergantikan dan terbeli dengan apapun selain dengan surga-Nya.Amin
7. Teman-teman angkatan 2013 yang khususnya PAI kelas D dan komunitasku semoga kita bisa sukses bersama, amin.
8. Almamater Universitas Islam Negeri (UIN) RadenIntan Lampung yang telah menyediakan sarana belajar untuk menambah pengetahuan penulis.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu oleh penulis, namuntelahmembantupenulisdalammenyelesaikanskripsiini.

Akhir kata, penulis skripsi menyadari jauh dari kata sempurna, tetapi dengan harapan skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

**Bandar Lampung, 7 Maret 2018**  
**Penulis**

**DEWI KURNIA PUTRI**  
**NPM. 1311010318**



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Batasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah .....	10
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	11
 <b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Tasawuf.....	12
1. Pengertian Tasawuf.....	12
2. Sejarah Timbulnya Tasawuf .....	15
3. Faktor Lahirnya Tasawuf.....	16
4. Aliran Tasawuf dan Tokohnya.....	19
5. Sumber-Sumber Tasawuf.....	23
6. Tujuan Tasawuf.....	25
B. Psikoterapi.....	27

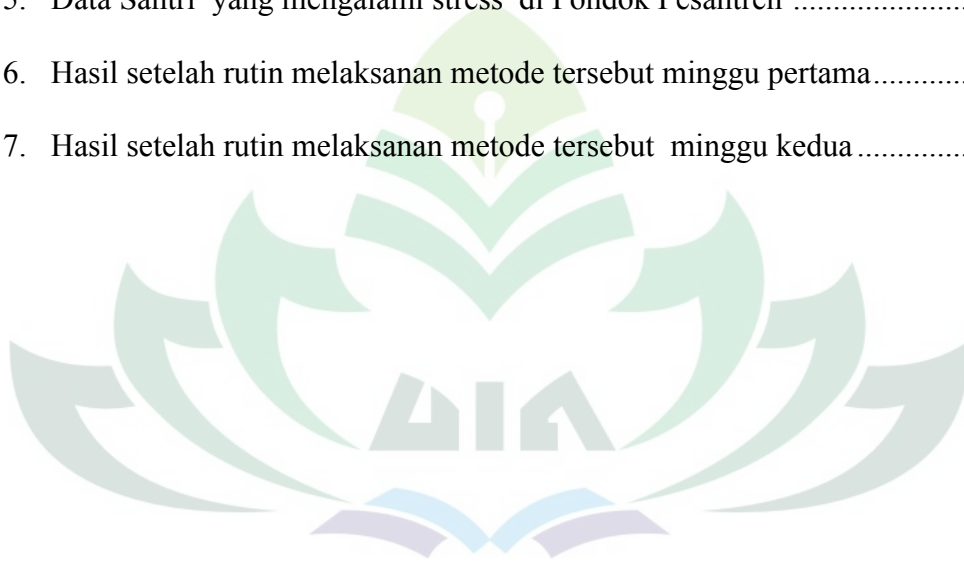
1. Pengertian Psikoterapi.....	27
2. Macam-macam Teori dan Teknik Psikoterapi .....	28
C. Peranan Tasawuf Sebagai Psikoterapi.....	32
D. Ajaran Tasawuf di Pondok Pesantren Al-Hikmah, Wayhalim, Bandar Lampung.....	36
1. Ajaran Tasawuf Akhlaki.....	36
2. Ajaran Tasawuf Al-Ghazali.....	40
3. Dzikir .....	42
E. Stres.....	46
1. Pengertian Stress .....	46
2. Sumber Stres .....	48
3. Gejala Stres .....	49
4. Jenis Stres.....	51
F. Penelitian yang Relevan.....	52
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan Sifat Penelitian.....	54
B. Sumber Data.....	55
C. Ruang Lingkup Penelitian.....	57
D. Metode Pengumpulan Data .....	58
E. Teknik Analisis Data.....	61
F. Pengecekan Keabsahan Data.....	63
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Gambaran Umum Penelitian .....	65
1. Sejarah Singkat Pondok Pesantren.....	65
2. Visi dan Misi Pondok Pesantren .....	65
3. Profil Pondok Pesantren.....	66
4. Susunan Kepengurusan Pondok Pesantren .....	67

5. Sarana dan Prasarana Pondok Pesantren.....	68
6. Kegiatan Pondok Pesantren.....	69
B. Ajaran Tasawuf Sebagai Psikoterapi di Pondok Pesantren	
Al-Hikmah Wayhalim Bandar Lampung.....	67
1. Takhalli .....	74
2. Tahalli .....	75
3. Tajalli .....	75
C. Stres santri di Pondok Pesantren Al-Hikmah Wayhalim	
Bandar Lampung .....	76
D. Implementasi Tasawuf Sebagai Psikoterapi.....	77
<b>BAB V KESIMPULAN SARAN DAN PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	84
B. Saran .....	85
C. Penutup.....	86
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

### Tabel

1. Data Santri yang mengalami stress di pondok pesantren .....	5
2. Susunan kepengurusan Pondok Pesantren .....	67
3. Sarana dan prasarana .....	68
4. Nama-nama Asmaul Husna .....	69
5. Data Santri yang mengalami stress di Pondok Pesantren .....	78
6. Hasil setelah rutin melaksanakan metode tersebut minggu pertama.....	82
7. Hasil setelah rutin melaksanakan metode tersebut minggu kedua .....	83



## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

1. Surat Permohonan Mengadakan Penelitian
2. Surat Keterangan Penelitian
3. Cover acc di Munaqosahkan
4. Surat Pengesahan seminar Proposal
5. Pedoman Wawancara
6. Foto Kegiatan
7. Lembar Konsultasi



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Tasawuf pada dasarnya merupakan jalan atau cara yang ditempuh oleh seorang untuk mengetahui tingkah laku nafsu dan sifat-sifat nafsu, baik yang buruk maupun yang terpuji. Karena ini kedudukan tasawuf dalam islam diakui sebagai ilmu agama yang berkaitan dengan aspek-aspek moral serta tingkah laku yang merupakan substansi islam.

Dari segi *Linguistik* (kebahasaan) ini segera dipahami bahwa tasawuf adalah sikap mental yang selalu memelihara kesucian diri, beribadah, hidup sederhana, rela berkorban untuk kebaikan dan selalu bersikap bijaksana. Sikap jiwa yang demikian itu pada hakikatnya adalah akhlak yang mulia.

Secara umum ajaran islam mengatur kehidupan yang bersifat lahiriah atau jasadiyah, dan kehidupan yang bersifat batiniah. Pada unsur kehidupan tasawuf ini mendapat perhatian yang cukup besar dari sumber ajaran Islam, Al-Qur'an dan al-Sunnah serta praktik kehidupan Nabi dan para sahabatnya. Al-Qur'an antara lain berbicara tentang kemungkinan manusia dengan Tuhan dapat saling mencintai (mahabbah).

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا مَنْ يَرْتَدَّ مِنْكُمْ عَنْ دِينِهِ ۖ فَسَوْفَ يَأْتِي اللَّهَ بِقَوْمٍ يُحِبُّهُمْ  
وَيُحِبُّونَهُ ۖ أَذِلَّةٌ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ أَعِزَّةٌ عَلَى الْكَافِرِينَ ۖ يُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا  
تَخَافُونَ لَوْمَةَ لَائِمٍ ۚ ذَٰلِكُمْ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَن يَشَاءُ ۚ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٥٤﴾

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, barangsiapa di antara kamu yang murtad dari agamanya, Maka kelak Allah akan mendatangkan suatu kaum yang Allah mencintai mereka dan merekaupun mencintaiNya, yang bersikap lemah Lembut terhadap orang yang mukmin, yang bersikap keras terhadap orang-orang kafir, yang berjihad dijalan Allah, dan yang tidak takut kepada celaan orang yang suka mencela. Itulah karunia Allah, diberikan-Nya kepada siapa yang dikehendaki-Nya, dan Allah Maha luas (pemberian-Nya), lagi Maha Mengetahui. (QS. Al-Maidah: 54)<sup>1</sup>

Perintah agar manusia senantiasa bertaubah, membersihkan diri memohon ampunan kepada Allah SWT

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا تُوبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا ۚ عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَن يُكَفِّرَ عَنْكُمْ  
سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُمْ جَنَّاتٍ تَجْرَىٰ مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ ۚ يَوْمَ لَا يُخْزِي اللَّهُ النَّبِيَّ  
وَالَّذِينَ ءَامَنُوا مَعَهُ ۖ نُورُهُمْ يَسْعَىٰ بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَبِأَيْمَانِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا أَتِمِّمْ  
لَنَا نُورَنَا وَآغْفِرْ لَنَا ۖ إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿٥٥﴾

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, bertaubatlah kepada Allah dengan taubatan nasuhaa (taubat yang semurni-murninya). Mudah-mudahan Rabbmu akan menutupi kesalahan-kesalahanmu dan memasukkanmu ke dalam jannah yang mengalir di bawahnya sungai-sungai, pada hari ketika Allah tidak menghinakan nabi dan orang-orang mukmin yang bersama Dia; sedang cahaya mereka memancar di hadapan dan di sebelah kanan mereka, sambil mereka mengatakan: "Ya Rabb kami,

<sup>1</sup>Dapartemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta : Al-Jumanatul 'Ali, 2005), h. 117.

*sempurnakanlah bagi kami cahaya kami dan ampunilah Kami; Sesungguhnya Engkau Maha Kuasa atas segala sesuatu.*"(QS. At-Tahrim: 8)

Petunjuk bahwa manusia akan senantiasa bertemu dengan Tuhan di manapun mereka berada.<sup>2</sup>

وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنفُسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ  
إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

Artinya: *Dan Dirikanlah shalat dan tunaikanlah zakat. dan kebaikan apa saja yang kamu usahakan bagi dirimu, tentu kamu akan mendapat pahalanya pada sisi Allah. Sesungguhnya Allah Maha melihat apa-apa yang kamu kerjakan.* QS. Al-Baqarah: 110)<sup>3</sup>

Perhatian terhadap pentingnya tasawuf kini muncul kembali, yaitu disaat manusia di zaman modern ini dihadapkan pada masalah moral dan akhlak yang cukup serius, yang kalau dibiarkan akan menghancurkan masa depan bangsa yang bersangkutan. Praktek hidup dalam pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan yang berpengaruh sampai sekarang<sup>4</sup>.Keadaan di pondok yang telah diatur sedemikian rupa dari mulai situasi asrama hingga jadwal kegiatan lainnya yang telah dibuat demi kepentingan santri/siswa ternyata membawa permasalahan tersendiri bagi para santri/siswa, khusus santri yang baru keluar dari SD menuju SMP.

<sup>2</sup>Abuddin Nata, *Akhlaq Tasawuf dan Karakter Mulia*, (Jakarta:Rajawali Pers, 2014), h.155 - 157.

<sup>3</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Wanita dan keluarga*, (Jakarta:Al-Huda, 2016) h.438.

<sup>4</sup>AstutAstuti Dwi Yulianti.2005, *Hubungan Harga Diri Dengan Tingkat Depresi Pada Remaja Santri Pondok Pesantren*.Yogyakarta: Naskah Publikasi



Masa transisi dari sekolah-sekolah yang berada di luar ke dalam pondok pesantren merupakan salah satu kondisi yang harus dihadapi oleh para santri/siswa yang akan masuk ke dalam pondok pesantren. Berbagai penyesuaian yang harus dihadapi oleh santri/siswa tersebut berhubungan dengan faktor personal seperti jauhnya para satri/siswa dari orang tua dan sanak saudara, kemudian pengelolaan keuangan, belum lagi problem interaksi dengan teman dan lingkungan baru, pola makan serta problem personal lainnya.

( hasil observasi, Juli 2017)

*Santri-santri baru kangen dengan orang tua, pola makan di pondok, belum bisa interaksi dengan santri yang lain, menjadikan santri merasa tidak betah . Hal itulah yang menyebabkan santri sering mengalami stress mbak. (hasil wawancara dengan pengurus pondok, Juli 2017)<sup>5</sup>*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, kegiatan diasrama dengan peraturan dan kondisi yang berbeda dengan di rumah bisa menjadi sumber tekanan (*stresor*) sehingga dapat menyebabkan stress. Akibat buruk stress adalah kelelahan hingga mengakibatkan turunnya produktivitas dalam belajar maupun aktivitas pribadi.

Stres sebagai sebuah keadaan yang kita alami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Setiap orang pernah mengalami stress. Tingkatannya pun berbeda-beda antara individu yang satu dengan yang lain, dari yang ringan sampai yang

---

<sup>5</sup> Wawancara, pengurus pondok Mr.Y, 28 Juli 2017, Pondok Pesantren Al-Hikmah Wayhalim Bandar Lampung.

berat. Sekecil apapun tingkatan stress biasanya tetap akan membawa dampak negatif dalam kehidupan, khusus nya berkaitan dengan kesehatan.

Stress adalah akibat dari suatu kejadian atau serangkaian pengalaman yang dimaknai negatif dan tidak dapat dihadapi atau dilalui oleh seorang anak/individu.<sup>6</sup>

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada pengurus pondok pesantren Al-Hikmah, ada santri yang mengalami gejala-gejala stress diantaranya santri menjadi malas, mudah tersinggung, kehilangan nafsu makan, sering marah, sering melanggar peraturan pondok. (wawancara juli 2017 di asrama santri)<sup>7</sup>

Adapun hasil wawancara dengan santri dikarenakan jauh dari orang tua, belum beradaptasi dengan lingkungan di pondok pesantren hal ini yang membuat santri kurang betah selama dipondok.<sup>8</sup>

**Tabel 1**  
**Data Santri yang mengalami stress di Pondok Pesantren**  
**Al-Hikmah Wayhalim Bandar Lampung**

No	Nama santri	Kelas	Kondisi
1.	Ahmad Zulfikri	7	Stres
2.	Ahmad Sidiq	7	Stres
3.	Asep Hidayatulloh	7	Stres
4.	Dimas Afandi	7	Stres
5.	Faisal Nur Saputra	7	Stres

*Sumber : Data santri yang mengalami stress di pondok pesantren Al-Hikmah Wayhalim Bandar Lampung, 2017*

<sup>6</sup> Dian Ibung Psi, Stres pada anak (usia 6-12tahun), *Panduanpraktis bagi orang tua dalam memahami dan mendampingi anak*, (Jakarta: PT. Alex Media Komputindo, 2005) h.1.

<sup>7</sup>Wawancara pengurus pondok , 28 Juli 2017 Asrama podok pesantren Al-hikmah Wayhalim Bandar Lampung

<sup>8</sup>Wawancara santri E , 28 Juli 2017 Asrama podok pesantren Al-hikmah Wayhalim Bandar Lampung

Berdasarkan pada tabel diatas menunjukan ada 5 santri di pondok pesantren yang mengalami stress, hal tersebut menandai adanya tekanan muncul di dalam individu santri dan manakala mereka menghadirkan perubahan perilaku. santri akan memperlihatkan gejala dan tekanan sekalipun mereka tidak menyadari.

Persoalan yang berkepanjangan tanpa ada suatu penyelesaian yang jelas dapat menjadi tekanan psikologis dan tekanan ini dapat mengganggu fungsi psikologis seseorang secara umum. Berdasarkan hasil wawancara salah seorang santri/siswa mengeluh merasa stress sejak masuk ke pondok karena secara tidak langsung dia harus beradaptasi lagi dengan teman barunya, jauh dari orang tuanya dan juga dengan pelajaran-pelajaran baru.

Meskipun dalam ilmu pengetahuan wacana tasawuf tidak diakui karena sifatnya yang Adi kodrati namun eksistensinya di tengah-tengah masyarakat membuktikan bahwa tasawuf adalah bagian tersendiri dari suatu kehidupan masyarakat. sebagai sebuah pergerakan, keyakinan, agama organisasi, jaringan bahkan penyembuhan terapi.

Al-Ghazali mengungkapkan keistimewaan jalan sufistik melampaui jalan-jalan lain setelah dirinya mengkaji secara utuh berbagai ilmu-ilmu lain yang mencakup ilmu fikih dan ushul fikih, ilmu kalam filsafat, ajaran batiniyyah yang mengaku sebagai pemegang ajaran otoritatif melalui para imam maksum, dan akhirnya ajaran-ajaran teoritis maupun praktis tasawuf.

Al-Ghazali mengalami *al-kaysf as-sufiyyah*, sebuah ketersingkapian tabir sufistik: mata hatinya menyaksikan segala fenomena alam malakut dan rahasia-rahasia ketuhanan.

Setelah mengalami ketersingkapian tabir sufistik inilah, Al-Ghazali menyatakan dengan penuh keyakinan bahwa jalan kaum sufi adalah jalan terbaik dalam proses mendekat kepada *khalik*, sang pencipta. Al-Ghazali merumuskan langkah-langkah sufistik dalam perjalanan spiritual menuju Tuhan, dan oleh sebagian ahli tasawuf dinilai sebagai tasawuf akhlaki.<sup>9</sup>

Dalam percakapan sehari-hari orang banyak mengaitkan tasawuf dengan unsur kejiwaan dalam diri manusia. Tasawuf selalu membicarakan persoalan-persoalan yang berkisar pada jiwa manusia. Hanya saja, dalam jiwa yang dimaksud adalah jiwa manusia muslim, yang tentunya tidak lepas dari sentuhan-sentuhan keislaman. Dari sinilah, tasawuf kelihatan identik dengan unsur kejiwaan manusia muslim.

Kalau para sufi menekankan unsur kejiwaan dalam konsepsi tentang manusia dapat berarti bahwa hakikat, zat dan inti kehidupan manusia terletak pada unsur spiritual atau kejiwaanya. Penekanan unsur jiwa dalam konsepsi tasawuf tidak berarti para sufi mengabaikan unsur jasmani manusia. Unsur ini juga mereka pentingkan karena rohani sangat memerlukan jasmani dalam melaksanakan kewajibannya beribadah kepada Allah SWT. Dan menjadi khalifah-Nya di bumi. Seseorang tidak akan sampai kepada Allah swt. Dengan beramal baik dan sempurna selama jasmaninya tidak sehat. Kehidupan jasmani

---

<sup>9</sup>Zalprul Khan, *Ilmu Tasawuf: sebuah kajian tematik*, (Jakarta : Rajawali Pers, 2016) h.127-128

yang sehat merupakan jalan pada kehidupan rohani yang baik. Pandangan kaum sufi mengenai jiwa, erat hubungannya bagian dari ilmu jiwa (psikologi)

Orang yang sehat mentalnya adalah yang mampu merasakan kebahagiaan dalam hidup karena dapat merasakan bahwa dirinya berguna, berharga, dan mampu menggunakan segala potensi dan bakatnya semaksimal mungkin dengan cara yang membawanya pada kebahagiaan dirinya dan orang lain. Disamping itu, ia mampu menyesuaikan diri dalam arti yang luar, terhindar dari kegelisahan, rasa malas, rasa takut, stres serta tetap terpelihara moralnya.

Harus diakui, jiwa manusia sering sakit. Ia tidak akan sehat sempurna tanpa melakukan perjalanan menuju Allah SWT. Dengan benar. Jiwa manusia juga membutuhkan perilaku (moral) yang luhur sebab kebahagiaan tidak akan dapat diraih tanpa akhlak yang luhur, juga tidak dapat menjadi milik, tanpa melakukan perjalanan menuju Allah SWT.

Bagi orang yang dekat dengan Tuhannya, yang akan tampak dalam kepribadian adalah pribadi – pribadi yang tenang, dan perilakunya pun akan menampilkan perilaku atau akhlak-akhlak yang terpuji. Semua ini bergantung pada kedekatan manusia dengan Tuhannya. Adapun pola kedekatan manusia dengan Tuhannya, inilah yang menjadi garapan dalam tasawuf.<sup>10</sup>

Dalam masyarakat belakang ini, istilah mental tidak asing lagi, orang-orang dapat menilai apakah seseorang itu baik mentalnya atau tidak. Dalam ilmu psikiatri dan psikoterapi, kata mental sering digunakan sebagai nama lain *personality* (kepribadian) yang berarti bahwa mental adalah semua unsur jiwa

---

<sup>10</sup>Rohison Anwar, *Akhlaq Tasawuf*, (Bandung: Pustaka Setia, 2010) h.222-223.

termasuk pikiran, emosi, sikap (*attitude*) dan perasaan yang dalam keseluruhan dan kebulatannya akan menentukan corak laku, cara menghadapi suatu hal yang menekan perasaan, mengecewakan atau menggembirakan, menyenangkan dan sebagainya<sup>11</sup>.

Tasawuf bagaikan psikoterapi. Namun, tujuan psikoterapi konvensional adalah menghilangkan sifat-sifat kepribadian *neurotic* dan membantu seseorang menyesuaikan diri terhadap masyarakat. Praktik tasawuf bertujuan untuk mengubah sifat-sifat buruk kepribadian untuk membuka hati, untuk berhubungan dengan kearifan mendalam di dalam diri, dan untuk mendekatkan diri kepada Allah.<sup>12</sup>

Psikoterapi dalam islam yang dapat menyembuhkan semua aspek psikopatologi, baik yang bersifat duniawi ukhrawi, maupun penyakit manusia-manusia modern dalam sebagaimana dalam syair jawa yang dinukil dari ungkapan Ali bin Abi Thalib sebagai berikut: Membaca Al-Qur'an sambil mencoba memahami artinya, Melakukan shalat malam, Bergaul dengan orang baik dan salih, Perut supaya lapar (puasa), Zikir malam hari yang lama.

Barang siapa yang mampu melakukan salah satu dari kelima psikoterapi tersebut maka Allah akan mengabulkan (permintaannya dengan menyembuhkan penyakit yang diderita).<sup>13</sup>

---

<sup>11</sup> Zakiah Darajat, *Pendidikan Agama dalam pembinaan Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1982) h.38-39.

<sup>12</sup>Robert Frager, *Hati Diri dan Jiwa, psikologi sufi untuk transformasi* (Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2005) h.199.

<sup>13</sup>Harun Yahya, *Konsep Dasar Islam Therapy* (Jakarta:deepublish, 2002) h.135.

Dari sinilah, peneliti terdorong untuk mengkajinya serta mengangkatnya menjadi judul skripsi: “ PERANAN AJARAN TASAWUF SEBAGAI PSIKOTERAPI DALAM MENGATASI STRES DI PONDOK PESANTREN AL HIKMAH, WAYHALIM, BANDAR LAMPUNG.”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis dapat mengidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Ajaran tasawuf di Al-Hikmah sudah di berikan.
2. Santri yang stress menjadikan malas, mudah tersinggung, tidak mentaati peraturan pondok pesantren.
3. Santri pondok belum bisa beradaptasi dengan baik dan menyesuaikan diri dengan peraturan pondok yang telah ditetapkan.

## **C. Batasan Masalah**

Agar penelitian lebih efektif, terarah dan tidak terjadi penyimpangan dan penafsiran yang tidak sesuai, maka peneliti membatasi pada penelitian ini yaitu peranan ajaran tasawuf sebagai psikoterapi dalam mengatasi stress kepada 8 santri di pondok pesantren Al-hikmah wayhalim, Bandar lampung.

## **D. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang yang telah diuraikan maka muncul permasalahan yaitu: “Bagaimana peranan ajaran tasawuf sebagai psikoterapi dalam mengatasi stress di pondok pesantren Al-Hikmah Bandar Lampung ?”

## **E. Tujuan Dan Manfaat Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang hendak dicapai dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui peranan tasawuf sebagai pskoterapi dalam mengatasi stress di Pondok Pesantren Al-Hikmah Bandar Lampung. Sedangkan manfaat penelitian adalah:

### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Penelitian ini diharapkan mampu menambah khasanah ilmu yang berkaitan dengan tasawuf sebagai psikoterapi dalam mengatasi stres di Pondok Pesantren Al-Hikmah Wayhalim Bandar Lampung.
- b. Memperluas pengetahuan tentang tasawuf sebagai psikoterapi bagi peneliti khusus nya santri-santri pondok pesantren Al-Hikmah Wayhalim, Bandar Lampung.

### **2. Manfaat Praktis**

Menambah wawasan tentang tasawuf sebagai salah satu disiplin keilmuan Islam Tradisional yang mampu sebagai psikoterapi dalam mengatasi stress.



## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Tasawuf

##### 1. Pengertian Tasawuf

Dari segi bahasa terdapat sejumlah kata atau istilah yang dihubungkan para ahli untuk menjelaskan kata tasawuf. Abbudin Nata, misalnya menyebutkan lima istilah yang berkenaan dengan tasawuf, yaitu *al-suffah* (*ahlal-suffah*, (orang yang ikut pindah dengan Nabi dari Mekah ke Madina), *suf* (barisan), *sufi* (suci), *sophos* (bahasa Yunani: hikmat)p, dan *suf* (kain wol).

Dari segi *linguistic* (kebahasaan) ini segera dapat dipahami bahwa tasawuf adalah sikap mental yang selalu memelihara kesucian diri, beribadah, hidup sederhana, rela berkorban untuk kebaikan dan selalu bersikap bijaksana. Sikap jiwa yang demikian itu pula pada hakikatnya adalah akhlak yang mulia.

Adapun pengertian tasawuf dari segi istilah atau pendapat para ahli amat bergantung kepada sudut pandang yang digunakannya masing-masing. Selama ini ada tiga sudut pandang yang digunakan para ahli untuk mendefinisikan tasawuf, yaitu sudut pandang manusia sebagai makhluk terbatas, manusia sebagai makhluk yang harus selalu berjuang, dan manusia sebagai makhluk yang ber-Tuhan. Jika dilihat dari sudut pandang manusia sebagai makhluk yang terbatas, maka tasawuf dapat didefinisikan sebagai

upaya mensucikan diri dengan cara menjauhkan pengaruh kehidupan dunia, dan memusatkan perhatian hanya kepada Allah SWT.<sup>14</sup>

Tasawuf mengajarkan cara untuk menyucikan diri, meningkatkan moral dan membangun kehidupan jasmani dan rohani guna mencapai kebahagiaan abadi. Unsur utama tasawuf adalah penyucian jiwa, dan tujuan akhirnya adalah tercapainya kebahagiaan dan keselamatan abadi.<sup>15</sup>

Para ulama tasawuf berbeda cara memandang kegiatan tasawuf, sehingga mereka merumuskan definisinya juga berbeda. Ada beberapa definisi yang dikemukakan oleh para ahlinya antara lain:

- a. Asy-Syekh Muhammad Amin Al-Kurdy mengatakan tasawuf adalah suatu ilmu yang dengannya dapat diketahui hal ihwal kebaikan dan keburukkan jiwa, cara membersihkannya dari (sifat-sifat) yang buruk dan mengisinya dengan sifat-sifat yang terpuji, cara melakukan suluk, melangkah menuju (keridhaan) Allah dan meninggalkan larangannya.
- b. Imam Al-Ghazali mengemukakan pendapat Abu Bakar Al-Kataany yang mengatakan Tasawuf adalah budi pekerti: barang siapa yang memberikan bekal budi pekerti atasmu berarti ia memberikan bekal atas dirimu dalam tasawuf. Maka hamba yang jiwanya menerima (perintah) untuk beramal karena sesungguhnya mereka melakukan suluk dengan nur (petunjuk) islam. Dan ahli zuhud yang jiwanya menerima (perintah) untuk

---

<sup>14</sup>Abuddin Nata, *Akhlak Tasawuf*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2012), h. 179.

<sup>15</sup> Mir Valiidin, *Tasawuf dalam Qur'an*, (Jakarta: pustaka Firdaus, 2002) h. 4.

melakukan beberapa akhlak (terpuji), karena mereka telah melakukan suluk dengan nur (petunjuk) imamnya.

- c. Mahmud Amin An-Nawawy mengemukakan pendapat Al-Junaid Al-Baghdaady yang mengatakan tasawuf adalah memelihara (menggunakan) waktu. (lalu) ia berkata seorang hamba tidak akan menekuni (amalan Tasawuf) tanpa aturan (tertentu), (menganggap) tidak tepat (ibadahnya) tanpa tertuju kepada Tuhan-nya dan merasa tidak berhubungan (dengan Tuhannya) tanpa menggunakan waktu (untuk beribadah kepadanya).
- d. As-Suhrawardy mengemukakan pendapat ma'ruf Al-Karakhy yang mengatakan tasawuf adalah mencari hakikat dan meninggalkan sesuatu yang ada di tangan makhluk (kesenangan duniawi).

Bertolak dari beberapa definisi yang telah dikemukakan dalam definisinya suatu ilmu yang digunakan dalam mencapai tujuan Tasawuf, yaitu:

- a. Asy-Syekh Muhammad Amin Al-Kurdy menekankan dalam definisinya suatu ilmu yang digunakan dalam mencapai tujuan tasawuf, yaitu:
  - 1) Ilmu syariah
  - 2) Ilmu Thariqah
  - 3) Ilmu haqiqah
  - 4) Ilmu Ma'rifah
- b. Abu Bakar A-Kataany menekankan bahwa akhlak sebagai titik awal amalan tasawuf. Karena itu, bila seseorang hendak mengamalkan ajaran Tasawuf, ia harus lebih dahulu memperbaiki akhlaknya.

- c. Al-Junaid Al-Baghdaady menekankan bahwa menggunakan waktu dalam mengamalkan tasawuf penting artinya. Karena itu, seseorang sufi selalu menggunakan semua waktu untuk mengingat kepada Allah SWT. Dengan berbagai macam ibadah Sunat dan Dzikir.
- d. Ma'ruf Al-Karakhy menekankan bahwa tasawuf adalah mencari kebenaran yang hakiki, dengan cara meninggalkan kesenangan duniawi.<sup>16</sup>

## 2. Sejarah Timbulnya Tasawuf

Timbulnya tasawuf dalam islam bersamaan dengan munculnya agama islam itu sendiri, yaitu semenjak Nabi Muhammad Saw, diutus menjadi rasul untuk segenap umat manusia dan seluruh alam semesta fakta sejarah juga menunjukkan bahwa pribadi Muhammad sebelum diangkat menjadi rasul telah berulang kali melakukan *tahannuts* dan *klalwatdi* Gua Hira, untuk mengasingkan diri dari masyarakat kota Mekkah yang sibuk dengan hawa nafsu dunia.

Kehidupan Nabi yang seperti itu dikenal sebagai hidup kerohanian yang bertujuan untuk, mendekatkan diri kepada Allah yang dilakukan oleh orang sufi sekarang ini. Corak kehidupan kerohanian nabi itulah yang dijadikan sebagai pedoman dalam hidup kerohanian sesudahnya sebagai materi dalam tasawuf. Tasawuf itu merupakan ajaran yang diikuti oleh orang sufi, dimana sufi itu dianggap penganut Islam yang memisahkan kehidupan

---

<sup>16</sup>Mustofa, *Akhlak Tasawuf*, (Bandung: Pustaka Setia, 2014), h.202-205.

dunia dengan kehidupan akhirat. Tasawuf dalam literature Barat disebut *sufisme*.<sup>17</sup>

### 3. Faktor Lahirnya Tasawuf

Tasawuf adalah islam ini lebih banyak menyoroti faktor-faktor yang mendorong kelahiran tasawuf tersebut.

#### a. Faktor Ekstren

Banyak pendapat yang telah dikemukakan di sekitar factor ektern ini antara lain :

- 1) Pendapat yang mengatakan bahwa tasawuf lahir karena pengaruh dari paham Kristen yang menjauhi dunia dan hidup mengasingkan diri di biara-biara. Sikap hidup menjauhi dunia dan keramaian manusia ini memang terlihat jelas di dalam perilaku para sufi dengan paham *zuhud* yang mereka anut.
- 2) Sebagian ahli mengemukakan bahwa tasawuf lahir karena pengaruh dari filsafat Pythagoras yang berpendapat bahwa roh manusia itu kekal dan berada di dunia sebagai orang asing. Badan atau raga adalah penjara bagi roh. Untuk mencapai kesenangan yang sebenarnya di dalam samawi, seseorang harus membersihkan roh tersebut dengan sikap hidup meninggalkan kehidupan materi dan berkontemplasi. Menurut

---

<sup>17</sup>Ris'an Rusli, *Tasawuf dan Tarekat: studi Pemikiran dan Pengalaman Sufi Ed.I* (Jakarta, Rajawali Pers, 2013) h. 9.

pendukung teori ini, ajaran Pythagoras inilah yang memengaruhi munculnya paham zuhud di dalam tasawuf islam.

- 3) Ada pula pendapat yang mengatakan bahwa munculnya tasawuf dalam islam sebagai pengaruh dari filsafat emanasi Plotinus yang membawa paham bahwa wujud memancar dari zat.
- 4) Teori lain menyatakan bahwa tasawuf lahir atas pengaruh paham nirwana yang ada di dalam agama budha. Untuk mencapai nirwana, demikian menurut ajaran budha, seseorang harus meninggalkan dunia dan melakukan kontemplasi, lebih lanjut dikatakan, paham fana dalam tasawuf islam adalah mirip sekali dengan paham nirwana dalam budha.
- 5) Teori lain lagi menyatakan bahwa tasawuf lahir karena pengaruh ajaran hinduisme yang mendorong manusia meninggalkan dunia dan berupaya mendekatkan diri kepada Tuhan demi tercapainya persatuan antara Artman dan Brahman.

Sejauh kebenaran teori-teori yang menitikberatkan factor ekstern ini, memang tidak dapat dipastikan. Semuanya serba mungkin, karena tasawuf lahir disaat umat islam telah mempunyai kontak dengan dunia luar atau umat agama lain.

#### b. Faktor Intern

Kebalikannya dari pandangan yang telah diketengahkan, sebagaimana ahli menekankan pada faktor intern. Menurut mereka, tasawuf

islam lahir dilator belakangi oleh faktor-faktor yang ada di dalam islam itu sendiri., bukan karena pengaruh luar.

Faktor intern dimkasudkan ditemukan di dalam sumber Al-Quran, ditemukan ayat-ayat tertentu yang dapat membawa kepada paham mistis. Hal ini yang menyebabkan timbulnya teori bahwa sebenarnya paham tasawuf itu muncul, tumbuh dan berkembang dari dalam islam sendiri, bukan disebabkan pengaruh dari luar, seperti yang terdapat didalam:

Surat Al-Baqarah [2]:86. Allah berfirman:

أُولَٰئِكَ الَّذِينَ اشْتَرُوا الْحَيٰوةَ الدُّنْيَا بِالْآخِرَةِ ۚ فَلَا تَخَفُّ عَنْهُمْ الْعَذَابُ وَلَا هُمْ يُنصَرُونَ ﴿٨٦﴾

Artinya: *Itulah orang-orang yang membeli kehidupan dunia dengan (kehidupan) akhirat, Maka tidak akan diringankan siksa mereka dan mereka tidak akan ditolong.*

Dalam ayat ini Allah menunjukkan betapa dekat ia dengan manusia, bahkan lebih dekat dari pembuluh darah yang ada di leher manusia itu sendiri. Lebih jauh lagi ayat ini bisa di pahami bahwa Tuhan sebenarnya berada di dalam diri manusia, bukan berada diluarnya. Karena itu kemana pun manusia berpaling dan menghadap mukanya ia selalu berjumpa dengan Tuhan.

Faktor intern yang dapat dipandang sebagai penyebab langsung lahirnya tasawuf di dunia islam ini terlihat lebih tampak lagi di perilaku Rasulullah Saw.<sup>18</sup>

#### 4. Aliran Tasawuf dan Tokohnya

##### a. Aliran tasawuf Falsafi

Tasawuf Falsafi adalah aliran yang ajaran-ajarannya memadukan antara visi mistik (ghaib) dan visi rasional (akal). Terminology filosofis yang berasal dari macam-macam ajaran filsafat yang telah mempengaruhi para tokohnya, namun orisinalitasnya sebagai tasawuf tetap tidak hilang. Walaupun demikian tasawuf filosofis tidak bisa dipandang sebagai filsafat, karena ajaran dan metodenya didasarkan pada rasa dan tidak pula bisa dikategorikan pada tasawuf (yang murni) karena sering diungkapkan dengan bahasa filsafat.<sup>19</sup>

##### b. Aliran Tasawuf Amali

Tasawuf amali adalah aliran tasawuf ini lebih menekankan pembinaan moral dalam upaya mendekatan diri kepada tuhan untuk mencapai hubungan yang dekat dengan tuhan, seseorang harus mentaati dan melaksanakan sya'riat atau ketentuan agama.

##### Tokoh Aliran Tasawuf Amali

Syech Abdul Qadir Al jailani( 470H/1077M-561H/1166M), dia adalah orang pertama yang mendirikan madrasah ini dalam bentuk tariqah.

<sup>18</sup> Abdul Qodir Isa, *Hakekat Tasawuf* (Jakarta: Qisthi Press, 2005) h.11.

<sup>19</sup> Abu al Wafa al Ganimi at Taftazani, *Madikhal ilat Tashawwuf al Islami*, (Kairo: Daruts Tsaqofah, 1979), hlm. 187-188



Kemudian diikuti oleh Imam Ahmad Al-Rifa'i(w.578H/1106M), Imam Abu Hasab Al-Shadhili, dan imam Baha' al-Din Muhammad al-Naqshabandi (717-791M).

c. Aliran tasawuf sunni (Tasawuf Akhlaki)

Tasawuf akhlaki adalah membersihkan tingkah laku atau saling membersihkan tingkah laku.tasawuf akhlaki gabungan antara ilmu tasawuf dan ilmu akhlak, akhlak hubungannya sangat erat dengan tingkah laku dan perbuatan manusia sdalam interaksi sosial pada lingkungan tempat tinggalnya.

Tasawuf akhlaki biasa disebut dengan istilah tasawuf sunni. Tasawuf model ini berusaha untuk mewujudkan akhlak mulia dalam diri si sufi, sekaligus menghindarkan diri dari akhlak mazmumah (tercela).Dan tasawuf sunni juga memiliki pengertian yaitu bentuk tasawuf yang memagari dirinya dengan al-Qur'an dan al-hadits secara ketat, serta mengaitkan ahwal(keadaan) dan Maqomat )tngkatan rohaniyah) mereka kepada kedua sumber tersebut.Dalam ilmu tasawuf dikenal dengan sebutan takhali(pengosongan diri dari sifat-sifat tercela), tahali(menghiasi diri dengan sifat-siat terpuji), dan tajalli (terungkapnya nur Ghaib bagi hati yang telah bersih sehingga mampu melihat cahaya ketuhanan)

Tokoh Aliran tasawuf Sunni( tasawuf akhlaki) :

1. Al-Qusyairi

Al-Qusyairi adalah seorang tokoh sufi ulama abad V Hijriyah.

Kedudukannya demikian penting karyanya banyak dipakai sebagai

rujukan para sufi, seperti: al-Risalah al-Qusyairiyah, isinya lengkap baik secara teoritis maupun praktis. Dia dikenal sebagai pembela teologi Alh Sunnah Wal Jamaah, yang mampu mengkompromikan syariat dan hakikat. Dia berusaha mengembalikan tasawuf pada landasannya, al-Qur'an dan al-Sunnah.

Dia mengkritik tentang syathahiyat yang dikatakan oleh sufi semi falsafi, dan cara berpakaian mereka yang menyerupai orang miskin. Sementara pada saat yang sama tindakan mereka bertentangan dengan pakaiannya. Dia menekankan bahwa kesehatan batin, dengan berpegang teguh kepada al-qur'an dan sunnah, lebih penting dari pakaian lahiriah.

Dalam karyanya Ar Risalah Al Qusyairiyyah, Al Qusyairi cenderung mengembalikan tasawuf ke atas landasan doktrin ahlussunnah. Dalam ungkapannya al-Qusyairi menolak para sufi syathahi, yang mengesankan terjadinya perpaduan antara sifat-sifat ketuhanan, khususnya sifat terdahuluNya, dan sifat-sifat kemanusiaan, khususnya sifat-sifat baharunya.

Selain itu dia mengecam keras para sufi yang gemar mempergunakan pakaian orang miskin, sedangkan tindakan mereka bertentangan dengan tindakan mereka. Dalam konteks berbeda Al-Qusyairi mengemukakan suatu penyimpangan lain dari para sufi, dengan ungkapan pedas. "Kebanyakan para sufi yang menempuh jalan kebenaran dari kelompok tersebut telah tiada. Tidak ada bekas mereka

yang tinggal dari kelompok tersebut kecuali bekas-bekas mereka”. Dalam hal ini jelaslah bahwa al-Qusyairi adalah pembuka jalan bagi kedatangan Al Ghozalin yang berafilias pada aliran yang sama yaitu al Asy’riyyah, yang nantinya merujuk pada gagasan al-Qusyairi.

## 2. Al-Harawi

Al-Harawi menganggap bahwa orang yang suka mengeluarkan syathahat itu muncul dari ketidak tenangan. Sebab apabila ketenangan itu terpaku dalam qalbu mereka, akan membuat seseorang terhindar dari keganjilan ucapan ataupun segala penyebabnya.

## 3. Al-Ghazali

Al-Ghazali adalah pembela tasawuf sunni yang menduduki peringkat setingkat lebih tinggi dari pada kedua sufi yang telah disebutkan dimuka. Pilihan al-Ghazali jatuh kepada taswuf sunni yang berdasarkan doktrin Ahl al- sunnah wa Al-Jamaah, corak tasawufnya adalah psikomoral, yang mengutamakan pendidikan moral. Hal ini dapat dilihat dalam karya-karyanya seperti Ihya Ulumuddin, Bidayan Al Hidayah, dan sebagainya.

Al-Ghazali menilai negatif kepada syathhiyat, karena dianggapnya mempunyai dua kelemahan: pertama, kurang memperhatikan amal lahiriah, hanya mengungkapkan kata-kata yang sulit dipahami. Kedua, keganjilan ungkapan yang tidak dipahami maknanya, diucapkan dengan hasil pemikiran yang kacau (hasil pemikiran sendiri).

Al-Ghazali juga menolak teori kesatuan dia menyodorkan teori baru tentang ma'rifat dalam batas pendekatan diri pada Allah tanpa diikuti penyatuan denganNYA. Jalan menuju ma'rifat adalah paduan antara ilmu dan amal.

#### 4. Hasan Al Basri

Hasan al Basri adalah seorang yang masyur dikalangan tabi'in. Ajaran-ajaran tentang kerohanian didasarkan pada Sunnah Nabi. Para sahabat Nabi mengakui kebesaran Hasan Al Basri, karir pendidikan Hasan al Basri dimulai di Hijaz, kemudian ia pindah ke Basrah dan memperoleh puncak keilmuannya disana.

Ajaran tasawufnya yaitu: pertama, perasaan takut yang menyebabkan hati lebih tenang lebih baik dari pada rasa tenang menimbulkan rasa takut. Kedua, tafakur membawa kita pada kebaikan dan selalu berusaha untuk mengerjakannya. Menyesal atas perbuatan jahat menyebabkan kita bermaksud untuk tidak mengulanginya lagi. Ketiga dunia adalah negeri tempat beramal.

#### 5. Sumber-Sumber Tasawuf

Al-Qur'an dan Al-Hadits merupakan kerangka acuan pokok yang selalu dipegang umat Islam. Kita sering mendengar pertanyaan dalam kerangka landasan dalil *naqli* ini, "apa dasar Al-Qur'an dan Al-Hadits nya?" pertanyaan ini sering terlontar dalam benak pikiran kaum muslimin ketika hendak menerima atau menemukan persoalan-persoalan baru atau persoalan-

persoalan unik yang mereka temui, termasuk dalam pembahasan tasawuf, Berikut ini merupakan sumber-sumber tasawuf:

a. Unsur Islam

Secara umum ajaran islam mengatur kehidupanyang bersifat lahiriah atau jasadiyah, dan kehidupan yang bersifat batiniah. Pada unsur kehidupan yang bersifat batiniah itulah kemudian lahir tasawuf. Unsur kehidupan ini mendapat perhatian yang cukup besar dari sumber ajaran islam, Al-Qur'an dan Al-Sunah serta praktek kehidupan Nabi dan para sahabatnya. Al-Qur'an antara lain berbicara tentang kemungkinan manusia dengan Tuhan dapat saling mencintai (mahabbah),

b. Unsur Luar Islam : para orientalis Barat berpendapat adanya pengaruh Nasrani, Yunani, Hindu Budha adalah karena agama-agama tersebut telah ada sebelum Islam.

c. Unsur Masehi : unsur-unsur yang diduga mempengaruhi tasawuf Islam adalah sikap fakir. Menurut keyakinan Nasrani bahwa Isa bin Maryam adalah seorang yang fakir dan injil juga disampaikan kepada orang yang fakir. Selanjutnya sikap tawakal kepada Allah oleh seorang syaikh pun terlihat seperti pendeta, bedanya pendeta dapat menghapuskan dosa.

d. Unsur Yunani : kebudayaan Yunani yaitu filsafat telah masuk pada masa Daulah Abbasiyah, metode berfikir filsafat Yunani juga telah ikut mempengaruhi pola berpikir sebagian umat Islam yang ingin berhubungan dengan Tuhan,

- e. Unsur Hindu/Budha : Terlihat berhubungan karena adanya sifat fakir, darwisy. Al-Birawi mencatat bahwa ada kesamaan antara cara ibadah dengan mujahadah tasawuf dengan Hindu. Dan ada sepertinya ada persamaan antara Sidharta Gautama dengan Ibrahim bin Adham tokoh sufi.
- f. Unsur Persia : sebenarnya Arab dan Persia punya hubungan sejak lama yakni hubungan politik, pemikiran dan sastra. Kehidupan kerohanian Arab masuk ke Persia terjadi melalui ahli-ahli tasawuf di dunia ini. Tasawuf sendiri berlandaskan ajaran Islam, tapi tidak dapat dipungkiri saat tasawuf berkembang menjadi pemikiran, dia mendapat pengaruh dari filsafat Yunani, Hindu, Persia dan lain sebagainya dan hal ini tidak hanya terjadi pada bidang tasawuf saja tapi juga pada bidang yang lainnya.<sup>20</sup>

#### 6. Tujuan Tasawuf

Secara umum, tujuan terpenting dari sufi adalah agar sedekat mungkin dengan Allah. Akan tetapi apabila diperhatikan karakteristik tasawuf secara umum, terlihat adanya tiga sasaran “antara” dari tasawuf. Yaitu; pertama, tasawuf yang bertujuan untuk pembinaan aspek moral. Aspek ini meliputi mewujudkan kestabilan jiwa yang berkeselimbangan, penguasaan dan pengendalian hawa nafsu sehingga manusia konsisten dan komitmen hanya kepada keluhuran moral. Tasawuf yang bertujuan moralitas ini, pada umumnya bersifat praktis. Kedua, tasawuf yang bertujuan untuk ma’arifatullah melalui penyingkapan langsung atau metode al-kasyf al-hijab. Tasawuf jenis

---

<sup>20</sup>Abuddinata, *op.cit* h.181.

ini sudah bersifat teoritis dengan seperangkat ketentuan khusus yang diformulasikan secara sistematis analitis. Ketiga, tasawuf yang bertujuan untuk membahas bagaimana sistempengenalan dan pendekatan diri kepada Allah secara mistis filosofis, pengkajian garis hubungan antara tuhan dengan makhluk, terutama hubungan manusia dengan tuhan dan apa artu dekat dengan Tuhan. Dalam hal apa makna dekat dengan Tuhan itu, terdapat tiga simbolisme, yaitu dekat dengan dalam arti melihat dan merasakan kehadiran Tuhan dalam hati, dekat dalam arti berjumpa dengan Tuhan sehingga terjadi dialog antara manusia dengan Tuhan dan makna dekat yang ketiga adalah penyatuan manusia dengan Tuhan sehingga yang terjadi adalah monolog antara manusia yang telah menyatu dalam iradat Tuhan. Dari uraian singkat tentang tujuan sufisme ini, terlihat adanya keragaman tujuan itu. Namun dapat dirumuskan bahwa tujuan akhir dari sufisme adalah etika murni atau psikologi murni, dan atau keduanya secara bersamaan. Yaitu: (a) penyerahan diri sepenuhnya kepada kehendak mutlak Tuhan, karena dialah penggerak utama dari semua kejadian di alam ini; (b) penanggalan secara total semua keinginan pribadi dan melepas diri dari sifat-sifat jelek yang berkenaan dengan kehidupan duniawi-teresterial, yang di istilahkan dengan “fana al-ma’asi dan baqa’ al-ta’ah”, dan (c) peniadaan kesadaran terhadap diri sendiri serta pemusatan diri pada renungan terhadap Tuhan semata, tiada yang dicari kecuali Dia. *Illahi anta maksudi wa ridhaka muthlubi*.<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> Rivay Siregar, *Tasawuf, Dari Sufisme Klasik Ke Neo-Sufisme*, Ed.2 Ct.2 (Jakarta : PT.

## B. Psikoterapi

### 1. Pengertian Psikoterapi

Membahas tentang psikoterapi ada kaitannya dengan psikologi, definisi psikologi menurut asal katanya, psikologi berasal dari kata-kata Yunani: *psyche* yang berarti jiwa, dan *logos* yang berarti ilmu. Jadi secara harfiah psikologi berarti Ilmu Jiwa.<sup>22</sup>

Menurut ahli Clifford T. Morgan(1966) dalam “buku *pengantar psikologi umum*” karangan Sarlito W. Sarwono “ Psikologi adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia dan hewan.” Artinya ilmu pengetahuan yang mempelajari perilaku manusia dalam hubungan dengan lingkungan.

Psikoterapi adalah upaya intervensi oleh psikoterapis terlatih agar kliennya bisa mengatasi persoalannya<sup>23</sup>, Dalam pespektif bahasa, psikoterapi berasal dari kata *psyche* dan *theraphy*. Kata *psyche* berarti jiwa. Sedangkan *therapy* yang berarti penyembuhan.<sup>24</sup>

Psikoterapi menurut para ahli:

- a. Lewis R. Wolberg. MO(1997) dalam bukunya Hamdani Bakran yang berjudul konseling dan Psikoterapi Islam mengatakan bahwa: Psikoterapi adalah perawatan dengan menggunakan alay-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasa dari kehidupan emosional dimana seorang ahli

---

RajaGrafindo Persada, 2002) h.57-58.

<sup>22</sup> Sarlito W Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta : Rajawali Pers, 2010 ) h.97.

<sup>23</sup> *Ibid*, h.273.

<sup>24</sup> Subandi, *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, (Yogyakarta : pustaka pelajar, 2002) , h.2.



secara sengaja menciptakan hubungan profesional dengan pasien yang bertujuan: (1) menghilangkan, mengubah atau menemukan gejala-gejala yang ada, (2) memperantarai (perbaiki) pola tingkah laku yang rusak, dan (3) meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan yang positif.<sup>25</sup>

- b. Warson dan Morse, psikoterapi adalah bentuk khusus dari interaksi antara dua orang pasien dan terapis pada mana memiliki interaksi. Karena mencari bantuan psikologis dan terapi menyusun interaksi dengan dasar psikologis untuk membantu pasien meningkatkan kemampuan mengendalikan diri dalam kehidupannya dengan mengubah pikiran, perasaan, dan tindakannya.<sup>26</sup>
- c. C.P. Chaplin dalam bukunya yang diterjemahkan oleh Dr. Kartini Kartono mengatakan bahwa psikoterapi adalah penyembuhan lewat keyakinan agama dan diskusi personal dengan para guru ataupun teman.<sup>27</sup>

## 2. Macam-Macam Teori dan Teknik Psikoterapi

Berdasarkan teori dan teknik yang diterapkan, ada beberapa jenis psikoterapi.<sup>28</sup>

### a. Psikoanalisis

Teknik ini diperkenalkan oleh Sigmund Freud. Sesuai dengan teorinya, Freud mencoba menjelajahi alam ketidaksadaran pasiennya melalui

---

<sup>25</sup> M Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan psikoterapi Islam: Penerapan metode sufistik*, (Jakarta : Fajar Pustaka Baru, 2001), h. 228.

<sup>26</sup> Singgih D.Gunarso, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta : BPK Gunung Mulia, 1992) , h.155.

<sup>27</sup> *Op-cit hlm 228*

<sup>28</sup> Sarlito W Sarwono, *Op-cit hlm 273-276*.

wawancara yang dinamakan asosiasi bebas (*free association*) (corey, 2005; Feldman, 2003; Hall dan Lindzey, 1985), sampai pasien menemukan sumber masalahnya yang biasanya terdapat dalam alam ketidaksadaran itu. Pasien harus berbaring di sofa dan psikoterapis duduk di belakangnya sambil member pertanyaan-pertanyaan dan mencatat. Gunanya adalah agar pasien bisa bebas bersosiasi, tidak terhambat oleh kehadiran terapis. Tahap penting dari teknik ini adalah jika terjadi katarsis, yaitu pasien bisa meluapkan emosinya sehingga menimbulkan perasaan lega. Kelemahan teknik ini adalah bahwa proses penyembuhan bisa berlangsung bertahun-tahun (psikoanalisis Dr. Wilbur membutuhkan 10 tahun untuk membantu pasien Sybil yang berkepribadian ganda).

#### b. Hypnoterapi

Sebelum teknik psikoanalisis diperkenalkan, psikiatri menggunakan teknik hipnotis untuk menurunkan ambang kesadaran dan mensugesti pasien untuk sembuh. Teknik ini bisa langsung menghilangkan gejala (*instan*), tetapi hanya berlangsung sesaat dan akan kambuh lagi jika pengaruh sudah hilang. Oleh karena itu, sekarang dikembangkan teknik hypnoterapi baru sehingga pasien/klien bisa mensugesti dirinya sendiri, dan bisa sembuh total tanpa tergantung pada psikoterapis lagi.

#### c. Terapi Kelompok

Dalam teknik ini, psikoterapis mengajak beberapa orang dalam proses terapi. Orang-orang ini bisa terdiri atas sesama pasien dengan persoalan

sejenis, bisa juga pasise dan keluarganya. Tujuannya adalah agar di bawah arahan psikoterapis, orang-orang dalam kelompok itu bisa saling berbagi dan saling mendorong untuk kesembuhan. Penerapan secara khusus juga dilakukan untuk masalah disfungsi seksual semisal *orgasm disorder* dan impoten (Barbach, 1988; Gehring dan Chan, 2002; Kanas 1999 dalam Kelly, 20040

d. Terapi bermain

Teknik ini digunakan pada anak-anak. Tujuannya adalah agar sambil bermain, anak bisa memproyeksikan perasaan-perasaannya terhadap orang-orang yang menjadi sumber masalah (biasanya orang tua), yang biasanya tersimpan dalam alam ketidaksadarannya, dan tidak bisa dikeluarkan melalui wawancara biasa.

e. Psikodrama

Sejumlah pasien dan/atau pasien berasama keluarganya, bermain peran seakan-akan mereka mempunyai maslah yang harus diselesaikan bersama. Biasanya dilakukan tukar-peran (misalnya anak menjadi orang tua, orang tua mejadi anak dan lain-lain), agar pasien bisa memahami persoalannya dari sudut pandang orang lain sehingga lebih banyak pilihan jalan keluarnya.

f. Terapi humanistic

Disebut juga terapi *client centered*. Teknik yang dianjurkan oleh Carl Rogers ini beranggapan bahwa semua orang punya aspek positif dalam

dirinya. Psikoterapis bertugas untuk membantu klien menelusuri semua potensi positif dalam dirinya, agar dia bisa mengembangkan dirinya secara positif dan meninggalkan gejala-gejala gangguan mentalnya.

g. Terapi perilaku (behavior)

Dasar teorinya adalah teori belajar dari J.B Watson (*behaviorism*) yang menyatakan bahwa perilaku bisa ditimbulkan atau dihambat dengan memberinya *reinforcement* (ganjaran) yang positif (untuk mendorong) atau negatif (menghambat). Teknik ini untuk mengatasi *phobia*.

h. Terapi perilaku kognitif (*Cognitive Behavior Therapy/CBT*)

(Corey, 2005) untuk mengatasi kelemahan terapi perilaku, dikembangkan terapi perilaku kognitif. Dalam teknik ini semua emosi negatif terhadap sesuatu benda/hal tertentu. Dibahas tuntas secara rasional, sampai akhirnya klien tidak lagi melihat alasan mengapa ia harus beremosi negatif (misalnya, fobia dan dia pun mengubah perilakunya menjadi lebih positif)

i. Terapi Seni (*Art*)

Biasanya digunakan seni rupa (lukis, patung dan lain-lain). Dalam proses pembuatan benda seni itu, klien dapat melepaskan emosinya dan memproyeksikan perasaan-perasaan sehingga terasa lebih ringan.

j. Konseling. Teknik ini membentuk wawancara, di mana terapis membantu klien untuk mencari penyelesaian yang terbaik untuk masalahnya. Biasanya dilakukan untuk mengatasi masalah-masalah ringan,

seperti kesulitan belajar, atau kejenuhan dalam kerja. Di sekolah-sekolah konseling dilakukan oleh guru BP (Bimbingan dan Penyuluhan), di perusahaan-perusahaan dilakukan oleh bagian SDM (Sumber Daya Manusia). Jadi konseling tidak hanya dilakukan oleh psikolog atau psikiater.

### C. Peran Ajaran Tasawuf Sebagai Psikoterapi

Al-Ghazali mengatakan, dalam buku *Akhlak Tasawuf II, Pencarian Ma'rifah bagi sufi klasik dan penemuan kebahagiaan batin bagi sufi kontemporer*, penyakit batin yang diderita oleh seseorang harus disembuhkan dengan latihan dan pembiasaan melakukan perbuatan yang sebaliknya; misalnya sifat takabur, harus diobati dengan pembiasaan melakukan sikap rendah hati (*tawadu'*)<sup>29</sup>. terapi sifat tersebut tidak bisa langsung terbalik, kecuali harus melalui latihan dan pembiasaan yang menghabiskan waktu yang panjang, dengan upaya yang maksimal dari pembimbing yang sabar dalam bekerja. Lalu *al-Muhasibi* juga mengatakan, bahwa nafsuamarah dalam diri manusia harus dikendalikan sehingga tidak terlalu bebas menentukan keinginannya. Maka pengobatan penyakit batin yang bersumber dari nafsu amarah tersebut harus diobati dengan cara taubat, zuhud, wara', sabar, tawakal, rela, syukur, lalu melakukan zikir kepada Allah. Dan inilah yang dilakukan oleh sufi yang sering mengobati orang yang mengalami stres.

---

<sup>29</sup> Mahjuddin, *Akhlak Tasawuf II: Pencarian Ma'rifah Bagi Sufi Klasik dan Penemuan Kebahagiaan Batin Bagi Sufi Kontemporer*, (Jakarta: Radar Jaya Offset, 2010) h. 91-92.

## 1. Al-taubah

Al-taubah berasal dari bahasa Arab *Taba'*, *Yatubu*, *taubatan* yang artinya kembali. Sedangkan taubat yang dimaksud oleh kalangan sufi adalah memohon ampun atas segala dosa dan lathan disertai janji yang sungguh-sungguh tidak akan mengulangi perbuatan dosa tersebut, yang disertai dengan melakukan amal kebajikan. Harun Nasution, mengatakan taubat yang dimaksud oleh sufi ialah taubat yang sebenarnya, taubat yang tidak akan membawa dosa lagi. Untuk mencapai taubat yang sesungguhnya yang dirasakan dan diterima oleh Allah terkadang tidak dapat dicapai satu kali saja. Taubat yang sebenarnya dalam paham sufisme ialah lupa pada segala hal kecuali Tuhan. Orang yang taubat adalah orang yang cinta pada Allah, dan orang yang demikian senantiasa mengadakan kontemplasi tentang Allah.

Selanjutnya dalam bukunya, *kunci memahami Ilmu Tasawuf*, Mustafa Zahri menyebut taubat berbarengan dengan *Istighfar* (memohon Ampun). Bagi orang awam taubat cukup membaca *Astaghfirulloh wa atubu ilahi* (aku memohon ampun dan bertaubat padanya) sebanyak 70 kali sehari semalam. Sedangkan bagi orang khawas bertaubat dengan mengadakan *riadah* (latihan) dan *mujahadah* (perjuangan) dalam usaha membuka hijab (tabir) yang membatasi diri dengan tuhan.

## 2. Al-zuhud

Secara harafiah al-zuhud berarti tidak ingin kepada sesuatu yang bersifat keduniawian. Sedangkan menurut Harun Nasution *zuhud* artinya keadaan meninggalkan dunia dan hidup kementrian. Selanjutnya al-Quraishy

mengatakan bahwa diantara para ulama berbeda pendapat dalam mengartikan zuhud.sebagaia ada yang mengatakan bahwa zuhud adalah orang yang zuhud pada maslaah yang haram, karena yang halal adalah sesuatu yang mubah dalam pandangan Allah, yaitu orang ang diberikan nikmat berupa harta yang halal, keudian ia bersyukur dan meninggalkan dunia itu dengan kesadarannya itu sendiri.

Zuhud termasuk salah satu ajaran agama yang sangat penting dalam rangka mengendalikan diri dari pengaruh kehidupan dunia.Orang yang zuhud lebih mengutamakan atau mengerjakan kehidupan dunia yang fana' da sepintas lalu.

Sikap zuhud menurut Harun Nasution, adalah sikap yang harus ditempuh oleh seorang calon sufi. Sikap ini adalah sejarah buat pertama kali muncul ketika terjadi kesenjangan antara kaum yang hidup sederhana dengan para raja yang hidup dalam kemewahan dan berbuat dosa.

### 3. Wara'

Secara harfiah *al-wara'* artinya saleh, menjauhkan diri dari perbuatan dosa. Kata ini selanjutnya mengandung arti menjauhi hal-hal yang tidak baik. Dan dalam pengertian sufi *al-wara'* adalah meninggalkan segala yang ada dalamnya terhadap keraguan antara halal-dan hara, (syubhat).

### 4. Sabar

Secara harfiah, sabar berarti tabah hati. Menurut Zun Al Nun Al-Mishry, sabar artinya menjauhkan diri dari hal-hal yang bertentangan dengan kehendak Allah, tetapi tenang ketika mendapatkan cobaan dan menampakan

sikap yang cukup walaupun sebenarnya berada dalam kefakiran dalam bidang ekonomi. Selanjutnya Ibn Atha mengatakan sabar berarti menghilangkan rasa mendapatkan cobaan tanpa menunjukkan rasa kesal. Ibn Usman al-Hairi mengatakan, sabar adalah orang yang mampu memasung dirinya atas segala yang kurang menyenangkan.

#### 5. Tawakkal

Secara harafiah tawakkal berarti menyerahkan diri. Menurut sahal bin Abdullah bahwa awalnya tawakkal adalah apabila seorang hamba di hadapan Allah seperti bangkai di hadapan orang yang memandikannya, ia mengikuti semauanya yang memandian, tidak dapat bergerak dan bertindak. Hamdun al-Qashshar mengatakan tawakkal adalah berpegangan teguh pada Allah.

Pengertian Tawakkal yang demikian itu sejalan pula dengan yang dikemukakan Harun Nasution. Ia mengatakan tawakkal adalah menyerahkan diri kepada qada' dan keputusan Allah. Selamanya dalam keadaan tentram, jika mendapatkan pemberian berterima kasih, jika mendapatkan apa-apa bersikap sabar dan menyerah kepada qada dan qadar tuhan. Tidak memikirkan hari esok, cukup dengan apa yang ada untuk hari ini. Tidak mau makan, jika ada orang lain yang lebih berhajat pada makanan tersebut pada dirinya. Percaya kepada janji Allah. Menyerah kepada Allah dengan Allah dan karena Allah.

#### 6. Rela

Secara harfiah ridha artinya rela, suka, senang. Harun nasution mengatakan ridha berarti tidak berusaha, tidak menentukan kada dan kadar



Tuhan. Menerima kada dan kaadar dengan hati senang. Mengeluarkan perasaan benci dari hati sehingga yang tinggal di dalamnya hanya perasaan benci dari hati sehingga merasa senang menerima malapetaka sebagaimana merasa senang menerima nikmat.

#### **D. Ajaran Tasawuf Di Pondok Pesantren Al-Hikmah Wayhalim Bandar Lampung**

##### **1. Ajaran Tasawuf Akhlaki**

Bagian terpenting dari tujuan tasawuf adalah memperoleh hubungan langsung dengan Tuhan, sehingga merasa dan sadar berada di hadirat Tuhan, keberadaan di hadirat Tuhan itu dirasakan sebagai kenikmatan dan kebahagiaan yang hakiki. Bagi kaum sufi, pengalaman nabi dalam Isra' Mi'raj, misalnya, merupakan sebuah contoh puncak pengalaman rohani. Ia adalah pengalaman rohani tertinggi hanya dimiliki oleh seseorang nabi. Kaum sufi berusaha meniru dan mengulangi pengalaman rohani nabi itu dalam dimensi, skala, dan format yang sepadan dengan kemampuannya. "pertemuan" dengan Tuhan merupakan puncak kebahagiaan yang dilukiskan dalam sebuah hadits sebagai sesuatu yang tak pernah terlihat oleh mata."

Semua sufi berpendapat bahwa salah satunya jalan yang dapat menghantarkan seseorang kehadirat Allah hanyalah dengan kesucian jiwa. Karena jiwa manusia merupakan refleksi atau pancaran dari dzat Allah yang Suci, segala sesuatu itu harus sempurna (*perfection*) dan suci, sekalipun

tingkat kesucian dan kesempurnaan itu bervariasi menurut dekat dan jauhnya dari sumber aslinya.

Untuk mencapai tingkat kesempurnaan dan kesucian, jiwa memerlukan pendidikan dan latihan mental yang panjang. Oleh karena itu, pada tahap pertama, teori dan amalah tasawuf diformulasikan dalam bentuk pengaturan sikap mental dan pendisiplinan tingkah laku yang ketat. Dengan kata lain, untuk berada di hadirat Allah dan sekaligus mencapai tingkat kebahagiaan yang optimum, manusia harus lebih dulu mengidentifikasikan eksistensi dirinya dengan ciri-ciri ketuhanan melalui penyucian jiwa raga yang bermula dari pembentukan pribadi yang bermoral paripurna dan berakhlak mulia.

Sejalan dengan tujuan hidup tasawuf, para sufi berkeyakinan bahwa kebahagiaan yang paripurna dan langgeng bersifat spiritual. Berangkat dari falsafah hidup itu, baik dan buruk sikap mental seseorang dinilai berdasarkan pandangannya terhadap kehidupan duniawi. Falsafah hidup seseorang tentang kehidupan material merupakan alat ukur bagi baik dan buruknya sikap mental atau rohaninya. Kaum sufi sependapat bahwa kenikmatan hidup duniawi bukanlah tujuan, tetapi sekedar jembatan. Oleh karena itu, dalam rangka pendidikan mental, yang pertama dan utama dilakukan adalah menguasai atau menghilangkan penyebab utamanya, yaitu hawa nafsu. Sebab, menurut Al-Ghazali, tak terkontrolnya hawa nafsu yang ingin mengecap kenikmatan hidup duniawi adalah sumber utama dari kerusakan akhlak. Seandainya menurut Al-ghazali, bukan karena rasa ketergantungan manusia kepada kenikmatan dan kemewahan harta benda, pasti tidak akan terjadi kerusakan

akhlak. Kalau bukan karena adanya kompetisi dalam mengejar atribut- atribut kebesaran duniawi, tentu tidak akan ada tindakan-tindakan manipulasi, korupsi, fitnah, ria, sombong, akabur dan sikap mental lain yang sejalan dengan itu.

Oleh karena itu, dalam rangka pendidikan mental-spiritual, metode yang ditempuh para sufi adalah menanamkan rasa benci kepada kehidupan duniawi. Ini berarti melepaskan kesenangan duniawi untuk mencintai Tuhan. Esensi cinta kepada Tuhan adalah melawan hawa nafsu. Bagi sufi, keunggulan seseorang bukanlah diukur dari tumpukan harta yang dimilikinya, bukan otoritas yang dimilikinya. Nilai seseorang tidak dilihat dari bentuk tubuh yang dimilikinya, tetapi terletak pada akhlak pribadi yang diterapkannya.

Para sufi berpendapat bahwa merehabilitasi sikap mental yang tidak baik diperlukan terapi yang tidak hanya dari aspek lahiriah. Itulah sebabnya, pada tahap-tahap awal memasuki kehidupan tasawuf, seseorang diharuskan melakukan amalan dan latihan kerohanian yang cukup berat. Tujuannya adalah menguasai hawa nafsu, menekan hawa nafsu sampai ke titik terendah, dan apabila mungkin mematikan hawa nafsu sama sekali. Untuk itu dalam tasawuf akhlaqi, sistem pembinaan akhlak disusun sebagai berikut:

a. Takhalli

*Takhalli* merupakan langkah pertama yang harus dijalani oleh seorang sufi. *Takhalli* adalah usaha mengosongkan diri dari perilaku atau akhlak tercela. Salah satu akhlak tercela yang paling banyak membawa

pengaruh terhadap timbulnya akhlak jelek lainnya adalah ketergantungan pada kelezatan duniawi. Hal ini dapat dicapai dengan jalan menjauhkan diri dari kemaksiatan dalam segala bentuknya dan berusaha melenyapkan dorongan hawa nafsu.

b. Tahalli

*Tahalli* adalah upaya mengisi atau menghiiasi diri dengan jalan membiasakan diri dengan sikap, perilaku, dan akhlak terpuji. Tahap *tahalli* dilakukan kaum sufi setelah jiwa dikosongkan dari akhlak-akhlak buruk. Pada tahap *Tahalli*, kaum sufi berusaha agar setiap gerak perilaku selalu sejalan di atas ketentuan agaman, baik kewajiban yang bersifat “luar” maupun yang bersifat formal. Seperti shalat, puasa dan haji, sedangkan aspek “dalam” seperti iman, ketaatan, dan kecintaan kepada Tuhan.

Dengan demikian tahap *Tahalli* merupakan tahap pengisian jiwa yang telah dikosongkan. Sebab, apabila satu kebiasaan telah dilepaskan, tetapi tidak segera ada penggantinya, kekosongan itu dapat menimbulkan frustrasi. Oleh karena itu, ketika kebiasaan lama ditinggalkan, harus segera diisi dengan satu kebiasaan baru yang baik. Jiwa manusia, seperti kata Al-Ghazali, dapat diubah, dilatih, dikuasai dan dibentuk sesuai dengan kehendak manusia itu sendiri.

c. Tajalli

Untuk menetapkan dan pendalaman materi yang telah dilalui pada fase *tahalli*, rangkaian pendidikan akhlak disempurnakan pada fase *tahalli*. Kata *Tahalli* bermakna terungkapnya *nur ghaib*. Agar hasil yang

telah diperoleh jiwa dan organ-organ tubuh yang telah tgerisi dengan butir-butir mutiara akhlak terbiasa melakukan perbuatan luhur tidak berkurang, rasa ketuhanan perlu dihayati lebih lanjut. Kebiasaan yang dilakukan dengan kesadaran optimum dan rasa kecintaan yang mendalam dengan sendirinya akan menumbuhkan rasa rindu kepada-Nya.

Para sufi berpendapat bahwa tingkay kesempurnaan kesucian jiwa hanya dapat ditempuh dengan satu jalan, yaitu cinta kepada Allah dan memperdalam aras kecintaan itu. Dengan kesucian jiwa, jalan untuk mencapai Tuhan akan terbuka. Tanpa jalan ini, tidak ada kemungkinan terlaksananya dan perbuatan yang dilakukan pun tidak dianggap sebagai perbuatan yang baik.<sup>30</sup>

## 2. Ajaran Tasawuf Al-Ghazali

Di dalam Tasawufnya, Al-Ghazali memilih tasawuf Sunni yang berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah Nabi ditambah dengan doktrin *Ahlusunnah wal Jamaah*. Dari paham tasawufnya itu, ia menjauhkan semua kecenderungan *gnostis* yang mempengaruhi para filosof islam, sekte Isma'illiyah, Aliran Syi'ah, Ikhwan Ash-Shafa, dan lain-lainnya. Ia menjauhkan tasawufnya dari paham ketuhanan Aristoteles, seperti emanasi dan penyatuan, sehingga dapat dikatakan bahwa tasawuf Al-Ghazali benar-benar bercorak Islam. Corak tasawufnya adalah psiko-moral yang mengutamakan pendididkan moral. Hil ini dapat dilihat dalam karya-karyanya seperti *Ihya*

---

<sup>30</sup>Solihin dan Rohison Anwar, *Ilmu Tasawuf*, (Bandung: Pustaka setia, 2008) h.111-120.

*Ulum Ad-Din, Minjah Al-'Abidin, Mizan Al-Amal, Bidayah Al-Hidayah, Mi'raj As-Salikin, dan Ayuhal Walad.*

Menurut Al-Ghazali jalan menuju tasawuf baru dapat dicapai dengan mematahkan hambatan-hambatan jiwa, serta membersihkan diri dari moral tercela, sehingga kalbu dapat lepas dari segala sesuatu yang selain Allah dan berhias dengan selalu mengingat Allah. Ia pun berpendapat bahwa sosok sufi adalah menumpuh jalan menuju Allah, dan perjalanan hidup mereka adalah yang terbaik, jalan mereka adalah paling benar dan moral mereka adalah yang paling bersih. Sebab, gerak dan diam mereka, baik lahir maupun batin, diambil dari cahaya kenabian. Selain cahaya kenabian di dunia ini, tidak ada lagi cahaya yang lebih mampu memberikan penerangan.

Al-Ghazali menilai negatif terhadap *Syathahat* karena dianggap mempunyai dua kelemahan. Pertama, kurang memperhatikan amal lahiriah, hanya mengungkapkan kata-kata yang sulit dipahami, mengemukakan kesatuan dengan Tuhan, dan menyatakan bahwa Allah dapat disaksikan. Kedua, *Syathahat* merupakan hasil pemikiran yang kacau dan hasil imajinasi sendiri. Dengan demikian ia menolak tasawuf semi filsafat meskipun ia mau memaafkan Al-Hallaj dan Yazid Al-Bustami. Ungkapan-ungkapan yang ganjil itu telah menyebabkan orang-orang Nashrani keliru dalam menilai Tuhannya, seakan-akan ia berada pada diri Al-Masih.

Al-Ghazali sama sekali menolak paham *hulul* dan *ittihad*. Untuk itu, ia menyodorkan paham baru tentang makrifat, yakni pendekatan diri kepada Allah [*taqarrub ila Allah*] tanpa diikuti penyatuan dengan-Nya. Jalan menuju

makrifat adalah perpaduan ilmu dan amal sementara buahnya adalah moralitas. Ringkasannya Al-Ghazali patut disebut berhasil mendiskripsikan jalan menuju Allah SWT. Makrifat menurut versi Al-Ghazali diawali dalam bentuk latihan jiwa, lalu diteruskan dengan menempuh fase-fase pencapaian rohani dalam tingkatan-tingkatan [maqamat] dan keadaan [*Iahwall*].

Oleh karena itu Al-ghazali mempunyai jasa besar dalam dunia islam, yakni tasawuf, fiqh, dan ilmu kalam, yang sebelumnya terjadi ketegangan di antara ketiganya.

Al-Ghazali menjadikan taswuf sebagai sarana untuk merolah rasa dan berolah jiwa, sehingga sampai kepada makrifat yang membantu menciptakan [*sa'adah*].<sup>31</sup>

### 3. Dzikir

Kata dzikir dalam bahasa Arab artinya ingat, sedangkan menurut pengertian syariat adalah mengingat Allah swt denga maksud untuk lebih mendekatkan diri kepada-Nya dan selalu memohon ampunan dari setiap salah dan khilaf.

Dzikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, sebab aktifitas dzikir mendorong seseorang untuk mengingat menyebut kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya. Dzikir juga mampu mengingatkan seseorang bahwa yang menyembuhkan penyakit hanyalah Allah SWT semata. Sehingga dzikir mampu member sugesti penyembuhannya. Karena itulah maka Allah SWT menyerukan kepada hamba-Nya agar bertanya kepada

---

<sup>31</sup>*Ibid*, h.135-141.

orang-orang ahl Al-zikr. Jika tidak mengetahui penyakit dan cara penyembuhannya.

وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ إِلَّا رَجُلًا نُوحِيَ إِلَيْهِمْ فَسَئَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٤٣﴾

Artinya: *“Dan kami tidak mengutus sebelum kamu, kecuali orang-orang lelaki yang kami beri wahyu kepada mereka; Maka bertanyalah kepada orang yang mempunyai pengetahuan jika kamu tidak mengetahui.”*(QS. An-Nahl:43)

Melakukan dzikir sama nilainya dengan terapi rileksasi (*Relaxation therapy*), yaitu suatu bentuk terapi dengan menekankan upaya mengantarkan pasien bagaimana acara ia harus beristirahat dan bersantai-santai melalui pengurangan ketegangan atau tekanan psikologis. Banyak dari kalangan psikologsufistikmemiliki ketenangan kedamaian jiwa yang luar biasa. Hidup bagi mereka terasa tanpa beban, bahkan dengan musibah pun merkea menikmatinya. Kunci utama keadaan jiwa mereka itu adalah melakukan dzikir, Firman Allah SWT

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: *(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.* (Qs ar-ra'd : 28)

Berdzikir merupakan perintah Allah swt agar manusia terhindar dari sikap sombong atau angkuh, seperti firman Allah dan Al-qur'an:



يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ﴿٥١﴾

Artinya: *Hai orang-orang yang beriman, berzdikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya.*(Qs Al Azhab:41)

Ada beberapa bentuk dalam melakukan dzikir, di antaranya adalah:

- a. Dzikir hati, yaotu cara berdzikir dengan cara bertafakur dengan hati, memikirkan keagungan dan kebesaranciptaan Allah swt. Agra timbul dalam diri manusia untuk selalu dan kembali kepada-Nya dan apa yang terjadi memiliki manfaat dan hikmat yang besar untuk kehidupan manusia dan menjalani apa yang terjadi dalam kehidupan manusia. Serta apa yang dipikirkan harus di yakini dengan hati dan jiwa. Jangan sampai hati lalai untuk selalu mengingat Allah sehingga bisikan syaitan dapay melalaikan manusia. Rasulullah saw mengkehendaki agar umatnya menjadi umat yang hatinya terpaut dengan Allah swt, dalam setiap keadaanya dan selalu menyebut dan mengingat Allah swt.
- b. Dzikir lisan, yaitu yang diucapkan melalui mulut dan suara, dalam menyebutkan kalimat-kalimat yang baik (*thoyib*). Misalkan mengucapkan asmaul husna, tasbih, tahmid, takbir, istighfar, shalawat, dan membaca Al-Quran dan sebagainya.
- c. Dzikir perbuatan, yaitu iman dan taqwa, merupakan bentuk dzikir yang disertai dengan bukti iman dalam menjalan dengan apa yang diperintah Allah, dan menjauhi segala bentuk larangan dari Allah swt sebagai bentuk cinta dan kepatuhan manusia sebagai hamba Allah swt. Melalui perkara

iman dan takwa, maka secara tidak langsung bentuk dancaranya mengingat Allah swt. Karena dirinya selalu merasa diawasi dan silihat, yang kelak nanti akan diinta pertanggung jawaban di akhirat kelak.<sup>32</sup>

Zikir juga berfungsi sebagai terpai jiwa, obesesi dengan hal-hal yang bersifat duniawi, jabatan, kekayaan dan wanita selain dapat secara efektif menjauhkan diri kita dari Allah, juga dapat menimbulkan berbagai penyakit mental seperti stress, darah tinggi, bahkan juga stroke, karena sifat dari kesenangan duniawi itu tidak akan memuaskan. Apalagi kalau kita dihindangi penyakit tamak. Ada pepatah yang mengatakan, “Barang siapa zuhud terhadap dunia, maka ia akan menguasai dunia tetapi barang siapa yang tamak terhadapnya, ia akan menjadi budaknya.” Manusia kemudian akan menjadi budak nafsunya yang tidak akan pernah terpuaskan, melakukan zikir dengan baik dan khusyuk insya Allah akan dapat mengobati “keracunan mental” tersebut dan stress manusia, karena dengan berdzikir kita akan mampu melepaskan satu per satu, setahap demi setahap belenggu-belenggu yang selalu membebani mental kita, kalau ini berhasil kita lakukan, maka ia akan bisa mengurangi beban mental kita secara cukup berani. Dengan berkurangnya beban kita, setelah melakukan dzikir, maka keadaan jiwa kita akan lebih ringan dan seimbang. Dan ketika keseimbangan mental kita akhirnya tercapai, maka insya Allah kita akan sehat. nah inilah arti dari dzikir sebagai psikoterapi.<sup>33</sup>

---

<sup>32</sup> Meisil B wulur, *Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Deepublish, 2015) h.40-41.

<sup>33</sup> Mulyadhi kartanegara, *Menyelami Lubuk Tasawuf* (Jakarta: Erlangga, 2006) h.255-256.

## E. Stres

### 1. Pengertian Stres

Ahli ilmu jiwa, ilmu akhlaq dan ilmu tasawuf bersepakat bahwa hati manusia sering sakit, karena sering menjauh dari tuntunan agama, sehingga dalam perjalanan hidupnya, tidak ada pegangan moral yang dapat dipakai mengendalikan segala perbuatannya.

Stress adalah bentuk ketegangan dari fisik, psikis, emosi maupun mental. Bentuk ketegangan ini mempengaruhi kinerja keseharian seseorang. Bahkan stress dapat membuat produktivitas menurun, rasa sakit dan gangguan-gangguan mental. Pada dasarnya, stress adalah sebuah bentuk ketegangan, baik fisik maupun mental. Sumber stress disebut dengan stressor dan ketegangan yang di akibatkan karena stress, disebut strain.

Menurut Laurance dan Irving M.Lance (1982:222:224) mendefinisikan stress sebagai segala sesuatu yang menimbulkan ancaman pada organism. Kemudian mereka membedakannya pula dari tantangan. Stress adalah kondisi yang mengancam organism. Disini kami membedakan antara tantangan dan ancaman. Tantangan dihadirkan oleh lingkungan keadaan dimana organism merasa dapat menanggulangnya; sedangkan ancaman dihadirkan oleh lingkungan keadaan dimana organism merasa tidak dapat mengatasinya.

Menurut Hans Selye dalam bukunya Hawari (1002) stress adalah respon tubuh yang bersifat nonspesifikasi terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Bila seseorang telah mengalami stress mengalami gangguan pada

satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik. Pada gejala stress yang dikeluarkan penderita keluhan-keluhan somatic (fisik), tetapi dapat pula disertai keluhan-keluhan psikis. Tidak semua bentuk stress mempunyai konotasi negatif cukup banyak yang bersifat positif. hal tersebut dikatakan eustres<sup>34</sup>

Stres adalah suatu tuntutan yang mendorong organism untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri, sedangkan stressor adalah suatu sumber stress.<sup>35</sup>

Perubahan-perubahan dalam kehidupan manusia, baik menyenangkan atau menyusahkan, selalu memerlukan penyesuaian kembali. Ada orang kesulitan melakukan penyelesaian terhadap perubahan itu, sehingga memicu stress berkepanjangan. Dalam sebuah studi ditemukan bahwa perubahan mendadak karena kehilangan orang yang sangat dicintai menjadi pemicu paling tinggi bagi kemunculan stress berat. Dan stress berat dapat merusak struktur fisik. Itu sebabnya Al-Quran selalu mengingatkan manusia agar selalu bersabar (menyesuaikan diri secara baik terhadap sesuatu yang terjadi dalam kehidupan).<sup>36</sup>

Maka peneliti dapat menyimpulkan tentang definisi stress diatas yaitu: stress adalah suatu keadaan yang membebani dan membahayakan kesejahteraan yang dapat meliputi fisik, psikologi social atau kombinasinya.

---

<sup>34</sup>Aat Sriati, *Tinjauan Tentang Stres*, (Jatinangor, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjajaran, 2008) h. 27-27.

<sup>35</sup>Jeffrey S. Nevid. Spencer A. Rathus. Beverly Greene, *Psikologi Abnormal*, ( Jakarta: Erlangga. 2002) Hal: 135

<sup>36</sup> Darwis Hude. *Erlangga*, (Jakarta: Erlangga:2006) h.261-261

Berdasarkan tujuan psikologi, stress diartikan sebagai suatu keadaan psikologi dimana seseorang merasa tertekan karena persoalan yang dihadapi. Persoalan yang berkepanjangan tanpa ada suatu penyelesaian yang jelas dapat menjadi tekanan psikologis dan tekanan ini dapat mengganggu fungsi psikologis seseorang secara umum<sup>37</sup>

## 2. Sumber Stres

Sumber Stres Sebagai bagian dari pengalaman hidup, stres merupakan hal yang rumit dan kompleks. Oleh karena itu, stres dapat dilihat dari sudut pandang yang berbeda dari sumber datangnya stres. Sebelum membahas sumber-sumber stres, perlu diketahui mengenai unsur-unsur stres. Menurut Hardjana (2002), dalam stres terdapat tiga hal yang saling berkait yang merupakan unsur-unsur stres, yaitu: hal, peristiwa, orang, keadaan yang menjadi sumber stres atau penyebab stres; orang yang mengalami stres; dan hubungan antara orang yang mengalami stres dengan hal yang menjadi penyebab stres beserta segala yang berkaitan dengan hal tersebut.

Sumber stres menurut Hardjana (2002) dapat digolongkan dalam bentuk:

### a. Krisis

Perubahan atau peristiwa yang timbul mendadak dan mengguncangkan keseimbangan seseorang diluar jangkauan penyesuaian sehari-hari dapat merangsang stresor. Misalnya krisis dibidang usaha, hubungan keluarga dan sebagainya.

---

<sup>37</sup> Kawuryan Fajar, Tinjauan factor-faktor psikologis dan Sosial Dalam Mempengaruhi stress. Program s2 Universitas muria Kudus, hal 2.



b. Frustrasi

Kegagalan dalam usaha pemuasan kebutuhan-kebutuhan atau dorongan naluri, sehingga timbul kekecewaan. Frustrasi timbul bila niat atau usaha seseorang terhalang oleh rintangan-rintangan yang menghambat kemajuan suatu cita-cita baik yang berasal dari dalam diri sendiri atau dari luar.

c. Konflik

Pertentangan antara dua keinginan atau dorongan yaitu antara kekuatan dorongan naluri dan kekuatan yang mengendalikan dorongan-dorongan naluri tersebut.

d. Tekanan

Stres dapat ditimbulkan oleh tekanan yang berhubungan dengan tanggung jawab yang besar yang harus ditanggung seseorang.

3. Gejala Stres

Menurut Robert S. Fieldman stress adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, menantang, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emotional, kognitif dan perilaku.<sup>38</sup>

Taylor (1991) menyatakan, stress dapat menghasilkan berbagai respon. Berbagai peneliti telah membuktikan bahwa respon-respon tersebut dapat berguna sebagai indikator terjadinya stres pada individu, dan mengukur

---

<sup>38</sup>Fitri Fausiah, Julianti Widury, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Rajawali Press), h.9.

tingkat stres yang dialami individu. Respon stres dapat terlihat dalam berbagai aspek, yaitu:<sup>39</sup>

- a. Respon fisiologis, dapat ditandai dengan meningkatnya tekanan darah, detak jantung, detak nadi, dan sistem pernapasan.
- b. Respon kognitif, dapat terlihat lewat terganggunya proses kognitif individu, seperti pikiran menjadi kacau, menurunnya daya konsentrasi, pikiran berulang, dan pikiran tidak wajar.
- c. Respon emosi, dapat muncul sangat luas, menyangkut emosi yang mungkin dialami individu, seperti takut, cemas, malu, marah, dan sebagainya.
- d. Respon tingkah laku, dapat dibedakan menjadi fight, yaitu melawan situasi yang menekan, dan flight, yaitu menghindari situasi yang menekan.

Gejala-gejala lain yang dapat dilihat dari orang yang sedang mengalami stres antara lain:<sup>40</sup>

- a. Cemas
- b. Depresi
- c. Makan berlebihan
- d. Berpikiran Negatif
- e. Tidur Berlebihan
- f. Diare
- g. Konstipasi atau sembelit
- h. Kelelahan yang terus menerus
- i. Sakit kepala
- j. Kehilangan Nafsu Makan
- k. Marah
- l. Tegang

---

<sup>39</sup>Reina Wangsadjaja, "Stres" (<http://rumahbelajarpsikologi.com/index.php/stres.html>). Diakses tanggal 25 Agustus 2017

<sup>40</sup>Anjali Arora, *5 langkah Mencegah dan Mengatasi Stres* (Jakarta: Bhuna Ilmu Populer, 2008) h. 9.

- m. Mudah Tersinggung
- n. Gatal-gatal
- o. Alergi
- p. Merokok
- q. Nyeri persendian
- r. Berdebar-debar
- s. Sesak napas

Apabila seseorang mengalami satu atau lebih dari gejala-gejala di atas, maka kemungkinan orang tersebut mengalami stres.

#### 4. Jenis Stres

Jenis-jenis Stres menurut Quick dan Quick (1984) mengkategorikan jenis stres menjadi dua, yaitu:<sup>41</sup>

- a. Eustress, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif (bersifat membangun). Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat performance yang tinggi.
- b. Distress, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif, dan destruktif (bersifat merusak). Hal tersebut termasuk konsekuensi individu dan juga organisasi seperti penyakit kardiovaskular dan tingkat ketidakhadiran (absenteeism) yang tinggi, yang diasosiasikan dengan keadaan sakit, penurunan, dan kematian.

---

<sup>41</sup>Putri Widyasari, "Stres Kerja" (<http://rumahbelajarpsikologi.com/index.php/stres-kerja.html>). Diakses tanggal 25 agustus 2017)

Dalam hal ini, gejala stres yang akan diteliti merupakan gejala stres yang bersifat distress, sebagai akibat dari sebuah stres akut yang berkepanjangan dihitung mulai dari 3 bulan pasca kejadian (stressor) muncul.

#### **F. Penelitian Yang Relevan**

1. Penelitian yang dilakukan Siti Masiyah (2010) dalam skripsi dengan judul “ Urgensi Tasawuf dalam Membangun Kesalehan Sosial “ menyimpulkan bahwa ajaran tasawuf memiliki relevansi dan signifikansi dalam kehidupan manusia terutama dengan problem yang dihadapi manusia di era modern, karena tasawuf mampu memberikan kesejukan batin dan disiplin syariah. Dan tasawuf disini di jadikan sebagai instrument dalam membangun kesalehan social, yang memiliki tanggung jawab terhadap sesama.<sup>42</sup>
2. Penelitian yang dilakukan Mella Iskandar(2009) dalam skripsi dengan judul “ Ajaran Tasawuf dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental” menyimpulkan bahwa hubungan tasawuf dengan kesehatan mental untuk menghindarkan seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa dalam kehidupan dan membersihkan hati dari apa yang mengganggu perasaan seseorang dan menjauhi segala seruan hawa nafsu, mendekatkan sifat-sifat puji kerohanian,

---

<sup>42</sup> Siti Masiyah, *Urgensi Tasawuf dalam Membangun Kesalehan Sosial*, (Lampung : IAIN Raden Intan Lampung, 2010).

dan gantung pada ilmu-ilmu hakekat dan memperteguh keyakinan beragama dan mempertinggi akhlak manusia.<sup>43</sup>

Adapun perbedaan antara penelitian diatas dengan penelitian ini adalah terletak pada variabel terikatnya. Pada penelitian ini membahas tentang stress, sedangkan penelitian diatas membahas tentang kesalehan sosial dan kesehatan mental.



---

<sup>43</sup>Mella Iskandar, *Ajaran Tasawuf dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental*, ( Lampung : IAIN Raden Intan Lampung, 2009).



### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Jenis dan Desain Penelitian

###### 1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*field research*) yaitu suatu penelitian yang dilakukan yang berusaha memahami fenomena apa yang dialami oleh subjek penelitian dengan suatu konteks khusus yang alamiah. Penelitian lapangan (*field research*) yaitu penelitian yang dilakukan secara intensif terinci dan mendalam terhadap suatu organisasi, lembaga atau gejala tertentu.<sup>44</sup>

Fenomena tersebut biasanya berupa pemimpin madrasah, sekelompok siswa, suatu program, suatu proses, suatu penerapan kebijakan atau suatu konsep. Penelitian ini difokuskan pada peranan ajaran tasawuf sebagai psikoterapi dalam mengatasi stress di pondok pesantren Al-Hikmah Wayhalim, Bandar Lampung.

Penelitian ini menggunakan metode atau pendekatan kualitatif. Metode kualitatif disebut juga metode naturalistik karena karena penelitiannya dilakukan pada kondisi alamiah (*natural setting*).<sup>45</sup>

Pemilihan atas metode ini disebabkan oleh daya eksploratori kualitatif mampu berada pada level makna dari peristiwa, dan bukan berhenti pada

---

<sup>44</sup>Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan dan Praktek*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2006), h, 142.

<sup>45</sup>Sugiyono, *Metodologi Penelitian Pendidikan; Pendekatan kualitatif, kuantitatif dan R & D* (Bandung : Alfabeta, 2006 ), h. 14.

angka-angka, sebab level tersebut berupaya diungkapkan dari berbagai fenomena yang muncul dari data-data yang dikumpulkan untuk selanjutnya diimplementasikan. Data yang diungkapkan bukan merupakan angka-angka tetapi merupakan kata-kata, kalimat-kalimat dan dokumen.

## 2. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah deskriptif dimana peneliti hanya melukiskan objek yang berada di Pondok Pesantren Al-Hikmah Wayhalim, Penelitian deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas tentang situasi-situasi sosial.<sup>46</sup> Penelitian deskriptif ini dimaksudkan untuk mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi pada saat sekarang. Dengan kata lain, penelitian deskriptif mengambil masalah atau memusatkan perhatiannya kepada masalah-masalah aktual sebagaimana adanya pada saat penelitian dilakukan. Dengan demikian akan diperoleh pemahaman dan penafsiran secara mendalam mengenai makna dari fakta yang relevan.

## B. Sumber Data

Data merupakan hal yang esensi untuk menguatkan suatu permasalahan dan juga diperlukan untuk menjawab masalah penelitian. Peneliti memperoleh data yang ada kaitannya dengan Peranan Ajaran Tasawuf sebagai psikoterapi dalam mengatasi stress di Pondok Pesantren Al-Hikmah Wayhalim, Bandar

---

<sup>46</sup>Nasution, *Metode Research*, ( Jakarta : Bumi Aksara, 2014), h. 25.

Lampung dengan cara memperoleh data yang obyektif sesuai dengan sasaran yang menjadi obyek penelitian, dan sumber data tersebut diperoleh dari:

1. Data primer, yaitu data yang bersumber dari informan yang mengetahui secara jelas dan rinci mengenai masalah yang sedang diteliti. Informan adalah orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi dalam penelitian.<sup>47</sup> Data primer dalam penelitian ini diperoleh dari data-data yang didapat dari hasil wawancara dengan cara informan yaitu:
  - a. Klien (santri, guru, dan pengasuh), sebagai obyek penelitian diindikasikan sebagai pelaku yang mengikuti ajaran tasawuf di pondok pesantren Al-Hikmah Wayhalim Bandar Lampung.
  - b. Kepala pondok Pesantren dan pengurus pondok pesantren sebagai informan yang bertanggung jawab terhadap peranan ajaran tasawuf sebagai psikoterapi dalam mengatasi stress yang terkait dalam penelitian ini.

## 2. Data Sekunder

Merupakan data pendukung yang bisa menambah penjelasan terhadap hal-hal yang berkaitan dengan penelitian misalnya dalam Al-Qur'an dan buku-buku lain yang relevan dengan masalah yang dibahas. Serta membuka email dalam internet yang bersangkutan tentang peranan taswuf sebagai psikoterapi dalam mengatasi stres.

---

<sup>47</sup> Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005, h.15).

### C. Ruang Lingkup Penelitian

#### 1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah sesuatu yang diteliti baik orang, benda, ataupun lembaga (organisasi). Subjek penelitian pada dasarnya adalah yang akan dikenai kesimpulan hasil penelitian. Di dalam subjek penelitian inilah terdapat objek penelitian.<sup>48</sup>

Berdasarkan pengertian tersebut, maka peneliti mengambil subjek penelitian ini, yaitu santri di Pondok Pesantren Al-Hikmah Wayhalim Bandar Lampung.

#### 2. Objek Penelitian

Objek penelitian adalah sifat keadaan dari suatu benda, orang, atau yang menjadi pusat perhatian dan sasaran penelitian. Sifat keadaan dimaksud bisa berupa sifat, kuantitas, dan kualitas yang bisa berupa perilaku, kegiatan, pendapat, pandangan penilaian, sikap pro-kontra, simpati-antipati, keadaan batin, dan bisa juga berupa proses.

Berkenaan dengan pengertian objek penelitian tersebut, maka peneliti mengambil objek penelitian ini, adalah Peranan Ajaran Tasawuf sebagai Psikoterapi di Pondok Pesantren Al-Hikmah, Wayhalim, Bandar.

#### 3. Lokasi Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti mengambil lokasi atau tempat penelitian di Pondok Pesantren Al-Hikmah Wayhalim, Bandar Lampung.

---

<sup>48</sup> Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2000), h. 35.

#### **D. Metode Pengumpul Data**

Metode pengumpul data merupakan bagian yang penting dari penelitian itu sendiri. Metode pengumpul data yang digunakan oleh penulis dalam penelitian adalah sebagai berikut :

##### **1. Metode observasi**

Observasi adalah cara menghimpun bahan keterangan atau data yang dilakukan dengan menggunakan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap fenomena-fenomena yang dijadikan sasaran. Metode observasi adalah pengamatan dan pencatatan dengan sistematis fenomena-fenomena yang diselidiki.<sup>49</sup> Adapun jenis observasi berdasarkan peranan yang dimainkan yaitu dikelompokkan menjadi dua bentuk berikut ini :

- a. Observasi partisipan, yaitu peneliti adalah bagian dari keadaan alamiah, tempat dilakukannya observasi. Disebut observasi partisipan apabila observasi (orang yang melakukan observasi) turut ambil bagian atau berada dalam keadaan objek yang diobservasi (disebut observer).
- b. Observasi Non partisipan, yaitu dalam observasi ini peranan tingkah laku peneliti dalam kegiatan-kegiatan yang berkenaan dengan kelompok yang diamati kurang dituntut.

Dalam penelitian ini digunakan jenis observasi partisipan dimana peneliti menjadi bagian dari keadaan alamiah. Peneliti turut ambil bagian atau berada dalam keadaan objek. Metode observasi digunakan untuk mengamati

---

<sup>49</sup>Sutrisno Hadi, *Metodologi Research, jilid 2*, ( Yogyakarta : 2003), h. 136.

proses penerapan ajaran tasawuf sebagai psikoterapi dalam mengatasi stress di pondok pesantren Al-Hikmah, Wayhalim, Bandar Lampung .

## 2. Metode interview (wawancara)

Interview adalah suatu proses tanya jawab lisan, dimana dua orang atau lebih berhadap-hadapan secara fisik, yang satu dapat melihat muka yang lain dan mendengarkan dengan telinganya sendiri.<sup>50</sup>

Interview adalah proses pengumpulan data atau informasi melalui tatap muka antara pihak penanya ( interviewer) dengan pihak yang ditanya (interview). Metode wawancara adalah suatu tehnik pengumpulan data untuk mendapatkan informasi yang digali dari sumber data melalui percakapan atau tanya jawab secara langsung terhadap seseorang yang kita butuhkan informasinya.

Berdasarkan pengertian diatas, jelas bahwa metode interview merupakan salah satu alat untuk memperoleh informasi dengan jalan mengadakan komunikasi antara dua orang atau lebih serta dilakukan secara lisan. Dilihat dari sifat atau teknik pelaksanaannya, maka wawancara dapat dibagi menjadi tiga macam:

- a. Interview terpinpin adalah wawancara yang menggunakan pokok-pokok masalah yang diteliti

---

<sup>50</sup>Kartini Kartono, *Metodologi Penelitian*,( Jakarta : Gramedia, 1990), h. 171.



- b. Interview tak terpimpin (bebas) adalah proses wawancara dimana interview tidak sengaja mengarahkan Tanya jawab pada pokok-pokok dari fokus penelitian dari interview
- c. Interview bebas terpimpin adalah kombinasi keduanya, pewawancara hanya membuat pokok-pokok masalah yang akan diteliti, selanjutnya dalam prosès wawancara berlangsung mengikuti situasi.<sup>51</sup>

Dalam menggunakan metode interview, penulis menggunakan jenis interview bebas terpimpin. Artinya responden diberi kebebasan untuk mengungkapkan pendapat sesuai dengan pertanyaan yang diberikan.

Dalam pelaksanaanya penulis menginterview pengasuh pondok, ustadz, santri, dan wali santri untuk menggali informasi tentang peranan ajaran tasawuf sebagai psikoterapi dalam mengatasi stress di pondok pesantren Al-Hikmah, Wayhalim, Bandar Lampung.

### 3. Metode Dokumentasi

Metode pengumpulan data ini juga populer dengan penelitian dokumentasi (*documentation research*), yakni sebuah penelitian yang mencari data melalui arsip dan dokumentasi, majalah, jurnal, surat kabar, buku dan benda-benda tulis yang relevan.<sup>52</sup> Sedangkan Sugiyono berpendapat bahwa “dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang.”<sup>53</sup>

---

<sup>51</sup>Cholid Narkubo dan Abu Ahmad, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta : Bumi Aksara, 1997), h 83-85.

<sup>52</sup>Suharsimi Arikunto, *Op-Cit*, h. 202.

<sup>53</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, cet 8, 2009), h. 329.

Adapun metode ini digunakan untuk memperoleh data atau informasi tertulis, data tentang letak, sejarah berdirinya, struktur organisasi, keadaan pembimbing, keadaan klien, data pengasuh dan lain-lain yang berhubungan dengan Pondok Pesantren Al-Hikmah Wayhalim Bandar Lampung tersebut.

#### **E. Teknik Analisis Data**

Analisis data adalah hal yang sangat penting dilakukan setelah pengumpulan data, dengan begitu peneliti akan mendapatkan gambaran konkrit mengenai obyek dan hasil studi. Analisis dalam penelitian merupakan bagian yang sangat penting, karena dalam analisa data yang ada akan nampak manfaatnya terutama dalam memecahkan masalah penelitian dan mencapai tujuan akhir penelitian.<sup>54</sup>

Analisis data mengartikan hasil observasi, wawancara yang diperoleh dan dokumentasi yang dikumpulkan dalam penelitian. Analisis interaktif sebagaimana yang dikemukakan Miles dan Huberman menjadi acuan peneliti yakni reduksi data (*data reduction*), penyajian data (*data display*), dan penarikan kesimpulan atau verifikasi (*conclusion drawing/verification*).<sup>55</sup>

##### **1. Reduksi data**

Kegiatan reduksi data yaitu data mentah yang telah dikumpulkan dari hasil studi dokumentasi, observasi, dan angket diklasifikasikan kemudian diringkas agar mudah dipahami. Reduksi data ini merupakan suatu bentuk analisis yang bertujuan mempertajam, memilih, memfokuskan, menyusun data

---

<sup>54</sup>Joko Subagyo, *Metode Penelitian*, (Jakarta : PT Asdi Mahasatya 2006), h. 64.

<sup>55</sup>Basrowi & Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2008), h.

sedemikian rupa sehingga kesimpulan akhir dari penelitian dapat dibuat dan di verifikasi. Temuan data dari pengamatan dan wawancara yang kompleks, campur aduk, dan tidak runtut dilakukan dengan mereduksi data, yakni memilah, memilih dan mengelompokkan data yang dianggap relevan untuk disajikan.

## 2. Penyajian Data

Display data (penyajian data) adalah penyusunan informasi dengan baik dan benar sehingga memungkinkan dibuatnya kesimpulan-kesimpulan dan tindakan-tindakan lebih lanjut. Dengan sajian data tersebut membantu untuk memahami sesuatu yang sedang terjadi dan kemudian untuk membuat suatu analisis lebih lanjut atau tindakan lanjut berdasarkan pemahaman terhadap data yang disajikan tersebut. Oleh karena itu dengan permasalahan yang diteliti, data akan disajikan dalam bentuk tabel, matrik, grafik dan bagan. Dengan penyajian seperti itu, diharapkan informasi yang tertata dengan baik dan benar menjadi bentuk yang padat dan mudah dipahami untuk menarik kesimpulan.

## 3. Verifikasi dan menarik kesimpulan

Verifikasi dan menarik kesimpulan merupakan kegiatan ketiga dari kegiatan analisis data. Kegiatan ini terutama dimaksudkan untuk memberikan makna terhadap hasil penelitian, menjelaskan pola urutan dan mencari hubungan diantara dimensi-dimensi yang diuraikan. Jadi walaupun data telah disajikan dalam bahasa yang mudah dipahami, hal itu tidak berarti analisis

data telah berakhir melainkan masih harus ditarik kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan dituangkan dalam bentuk pertanyaan singkat sebagai temuan penelitian berdasarkan data yang telah dikumpulkan supaya mudah dipahami maknanya.

## **F. Pengecekan Keabsahan Data**

### **1. Triangulasi**

Triangulasi adalah tehnik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data tersebut. Triangulasi data dilakukan untuk menjamin diperolehnya standar kepercayaan. Pengecekan dengan cara pemeriksaan ulang. Pemeriksaan ulang bisa dilakukan sebelum/sesudah data dianalisis.

Denzin (1978) membedakan triangulasi menjadi empat macam sebagai teknik pemeriksaan yang memanfaatkan penggunaan *sumber, metode, penyidik, dan teori*.<sup>56</sup>

Trianggulasi *sumber* berarti membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh dengan jalan membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan, membandingkan apa yang dikatakan orang didepan umum dengan apa yang dikatakan secara pribadi dan membandingkan data hasil pengamatan dengan hasil wawancara.

---

<sup>56</sup>Lexy Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : PT REMAJA ROSDAKARYA, 2001), h. 178.

Triangulasi *metode* berarti pengecekan derajat kepercayaan penemuan hasil penelitian beberapa tehnik pengumpul data dan pengecekan derajat kepercayaan beberapa sumber data dengan metode yang sama.

Triangulasi *penyidik* berarti memanfaatkan peneliti atau pengamat lainnya untuk pengecekan kembali derajat kepercayaan data. Pemanfaatan pengamat lainnya membantu mengurangi kemencengan dalam pengumpul data.

Triangulasi *teori* menurut Lincoln dan Guba (1981:307) berdasarkan anggapan bahwa fakta tertentu tidak dapat diperiksa derajat kepercayaannya dengan satu teori atau lebih.

Dalam penelitian ini digunakan triangulasi *sumber* dan triangulasi *metode* dalam pemeriksaan keabsahan data dengan menanyakan hal yang sama melalui sumber yang berbeda-beda dan menggunakan tehnik pengumpul data seperti observasi, interview/wawancara, dan dokumentasi dalam pemeriksaan keabsahan data dalam penelitian.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Penelitian**

##### **1. Sejarah Singkat Pondok Pesantren Al-Hikmah Wayhalim Bandar Lampung**

Sejarah pondok pesantren Al-Hikmah Wayhalim Bandar Lampung pada awalnya didirikan sebuah Madrasah seiring berjalannya waktu dan dilatar-belakangi banyaknya murid yang mengikuti pendidikan di madrasah tersebut berasal dari Bandar Lampung dan luar Bandar Lampung, maka KH.M Sobari berkeinginan menampung murid-muridnya dalam sebuah wadah pendidikan disamping Madrasah, Yakni Pondok Pesantren. Niat tersebut mendapat sambutan positif dari Ust. Drs Syamsul Ma'Arif , para Dewan guru Al-Hikmah dan pengurus Yayasan Al-Hikmah, maka pada hari Rbu, 1 November 1989 keluarlah "*Piagam Diniyah Pondok Pesantren*" dari kantor wilayah Departemen Agama Provinsi Lampung No. 04/PP/KD/1989.

##### **2. Visi dan Misi**

###### **a. Visi**

Kuat dalam Aqidah, beramal dengan Ilmu dan unggul dalam Prestasi

###### **b. Misi**

- 1) Mempersiapkan peserta didik yang beriman bertaqwa
- 2) Membina peserta didik yang taat beribadah dan berakhlakul karimah



- 3) Mewujudkan peserta didik yang ‘Alim dan ‘Amil
- 4) Membina peserta didik untuk mengembangkan potensi diri
- 5) Mempersiapkan peserta didik yang cerdas, kreatif, kompetitif dan mandiri

### **3. Profil pondok pesantren Al-Hikmah Wayhalim Bandar Lampung**

- a) Nama Pondok : Pondok Pesantren Al Hikmah
- b) Nama Yayasan : Yayasan Pendidikan dan Perguruan Islam (YPPI) Al Hikmah
- c) Akte Notaris Yayasan : No. 31 Tgl. 9 Januari 1988
- d) Alamat lengkap : Jl. Sultan Agung Gg. Raden Saleh No. 23 Way Halim Kedaton Bandar Lampung Telp. (0721) 700992 – 788589 E-mail : alhikmahbl@yahoo.co.id
- e) Ketua Yayasan : KH. Muhammad Sobari
- f) Pimpinan Pon.pes : KH. Drs. Basyaruddin Maisir, AM
- g) Kepala Asrama : Miswanto, M.H.I
- h) Tanggal / Tahun berdiri : 1 November 1989
- i) Tgl Terbit SK Ijop : 25 Maret 2015
- j) Luas Tanah Yang dimiliki : -
- k) Status tanah : Sebagai wakaf dan sebagaian beli
  - a) Sudah dibangun : -
  - b) Belum dibangun : -

#### 4. Susunan kepengurusan Pondok Pesantren

**Tabel 2.**  
**Susunan kepengurusan Pondok Pesantren Al-Hkmah Wayhalim**  
**Bandar Lampung**

No	Keterangan	Nama
1	Penanggung Jawab	KH. Muhammad Sobari
		Drs. KH. Basuarudin Maisir, AM
		KH. Abdul Basith, S.Pd.I
2	Penasihat	Ust. Idham Januardana, SH
		Ust. Ahmad Rozi, AH, S.Pd
		Ustz. Siti masyitoh, M.Pd
		Ustz. Nailul Khafidzoh, S.Pd
3	Lurah	Miswanto, M.H.I
4	Sekretaris	Adi Misbahul Huda, S.H.I
5	Koordinator Kesantrian	Ahmad Ihsan
		Danang Fachri Adz-Dzikri, S.Ag
		Yoni Ardi, S,Ptn
		Dewi Sartika, S.PD.I
		Ade Siti Roudhoh
6	Koordinator Pendidikan	Muhammad Jamaluddin
		Abu Nukman
		Nurul hasanah
7	Pengurus & PJ Kamar	Ust. Abu Nu'man
		Ust. Hamid Baedlowi
		Ust. Abdul Malik Nasir
		Danang fachri Adz-Dkikri, S.Ag
		Muhammad Jamaluddin
		Nur Ridwan firdaus
		Ramadhani, S.Si
		Idris Ahmad Gifa'I, S.Th.I
		Yudi Prayoga, S.Ag
		Mubarak
		M. Mahfudz Nasir
		M. Nur Tamam
		Aji Saputro
		Musyarofah
		Nurul Hasanah
		Nurlian Sari
		Quratol Ayuni

	Ulfi Sa'adah
	Ade siti Roudloh
	Eva Ela Maryuni
	Wulan Safitri
	Nurul Habibah
	Nayyirotul Anzumi Zahro
	Lathifatun Hamidah
	Nur Aini, S.Pd
	Eli Suhermi
	Dewi Sartika
	Wiwin hidayanti
	Nisaul Khoiriyah

*Sumber : Dokumentasi pondok pesantren Al-Hikmah Wayhalim Bandar Lampung 2018*

## 5. Sarana dan prasarana Pondok Pesantren Al-hikmah Wayhalim Bandar Lampung

**Tabel 3.**  
**Sarana dan Prasarana**

No	Sarana dan Prasarana	Keterangan/Jumlah
1	Aula	2
2	Asrama	26 kamar
3	Ruang Belajar	16
4	Perpustakaan	Ada
5	Lab komputer	Tidak ada (menumpang pada perpustakaan)
6	Ruang Kegiatan Jamiyyah	Ada (tidak Permanen)
7	Sumber Dana	SPP Dan Bantuan yang tidak mengikat

*Sumber : Dokumentasi pondok pesantren Al-Hikmah Wayhalim Bandar Lampung 2018.*

## 6. Kegiatan Pondok Pesantren Al-Hikmah Wayhalim Bandar Lampung.

Pondok pesantren Al-Hikmah Wayhalim Bandar Lampung terdiri dari berbagai macam kegiatan, diantaranya adalah :

- Kegiatan rutin setiap hari. Kegiatan ini dilakukan sesuai dengan jadwal yang telah di tentukan dan dalam waktu-waktu tertentu.

b. Kegiatan rutin setiap Kamis sore dilakukan dzikir tarekat Kodriyah

Wanasa'bandiah, tarekat Muktabaroh, Tarekat NU.

Dengan membaca lafadz Allah sebanyak-banyaknya secara Sirri (tersembunyi), membaca lafad *lailahailallah* secara Jahr (tampak)

Dzikir setiap Kamis sore tidak diikuti oleh seluruh santri tetapi hanya diikuti oleh santri-santri yang lebih senior

c. Kegiatan rutin malam Kamis dilakukan dzikir hadiyu al-kharomain menggunakan asmaul husna mengikuti tasawul ulama Mekah Madinah.

**Tabel 4.**  
**Nama-nama Asmaul Husna**

	Allah	الله	Allah
1	Ar Rahman	الرحمن	Yang Maha Pengasih
2	Ar Rahiim	الرحيم	Yang Maha Penyayang
3	Al Malik	الملك	Yang Maha Merajai/Memerintah
4	Al Quddus	القدوس	Yang Maha Suci
5	As Salaam	السلام	Yang Maha Memberi Kesejahteraan
6	Al Mu`min	المؤمن	Yang Maha Memberi Keamanan
7	Al Muhaimin	المهيمن	Yang Maha Pemelihara
8	Al `Aziiz	العزیز	Yang Maha Perkasa
9	Al Jabbar	الجبار	Yang mempunyai Absolut Kegagahan
10	Al Mutakabbir	المتكبر	Yang Maha Megah, Yang mempunyai Kebesaran
11	Al Khaliq	الخالق	Yang Maha Pencipta
12	Al Baari`	البارئ	Yang Maha Melepaskan (Membuat, Membentuk, Menyeimbangkan)
13	Al Mushawwir	المصور	Yang Maha Membentuk Rupa (makhluknya)
14	Al	الغفار	Yang Maha Pengampun

	Ghaffaar		
15	Al Qahhaar	القهار	Yang Maha Menundukan
16	Al Wahhaab	الوهاب	Yang Maha Pemberi Karunia
17	Ar Razzaaq	الرزاق	Yang Maha Pemberi Rezeki
18	Al Fattaah	الفتاح	Yang Maha Pembuka Rahmat
19	Al `Aliim	العليم	Yang Maha Mengetahui (mempunyai Ilmu)
20	Al Qaabidh	القابض	Yang Maha Menyempitkan (makhluknya)
21	Al Baasith	الباسط	Yang Maha Melapangkan (makhluknya)
22	Al Khaafidh	الخافض	Yang Maha Merendahkan (makhluknya)
23	Ar Raafi`	الرافع	Yang Maha Meninggikan (makhluknya)
24	Al Mu`izz	المعز	Yang Maha Memuliakan (makhluknya)
25	Al Mudzil	المذل	Yang Maha Menghinakan (makhluknya)
26	Al Samii`	السميع	Yang Maha Mendengar
27	Al Bashiir	البصير	Yang Maha Melihat
28	Al Hakam	الحكم	Yang Maha Menetapkan
29	Al `Adl	العدل	Yang Maha Adil
30	Al Lathiif	اللطيف	Yang Maha Lembut
31	Al Khabiir	الخبير	Yang Maha Mengenal
32	Al Haliim	الحليم	Yang Maha Penyantun
33	Al `Azhiim	العظيم	Yang Maha Agung
34	Al Ghafuur	الغفور	Yang Maha Pengampun
35	As Syakuur	الشكور	Yang Maha Pembalas Budi (Menghargai)
36	Al `Aliy	العلی	Yang Maha Tinggi
37	Al Kabiir	الكبير	Yang Maha Besar
38	Al Hafizh	الحفيظ	Yang Maha Memelihara
39	Al Muqiit	المقيت	Yang Maha Pemberi Kecukupan

40	Al Hasiib	الحسب	Yang Maha Membuat Perhitungan
41	Al Jaliil	الجليل	Yang Maha Mulia
42	Al Kariim	الكريم	Yang Maha Mulia
43	Ar Raqiib	الرقيب	Yang Maha Mengawasi
44	Al Mujiib	المجيب	Yang Maha Mengabulkan
45	Al Waasi`	الواسع	Yang Maha Luas
46	Al Hakiim	الحكيم	Yang Maha Maka Bijaksana
47	Al Waduud	الودود	Yang Maha Mengasihi
48	Al Majiid	المجيد	Yang Maha Mulia
49	Al Baa`its	الباعث	Yang Maha Membangkitkan
50	As Syahiid	الشهيد	Yang Maha Menyaksikan
51	Al Haqq	الحق	Yang Maha Benar
52	Al Wakiil	الوكيل	Yang Maha Memelihara
53	Al Qawiyyu	القوى	Yang Maha Kuat
54	Al Matiin	المتين	Yang Maha Kokoh
55	Al Waliyy	الولى	Yang Maha Melindungi
56	Al Hamiid	الحميد	Yang Maha Terpuji
57	Al Muhshii	المحصى	Yang Maha Mengalkulasi (Menghitung Segala Sesuatu)
58	Al Mubdi`	المبدئ	Yang Maha Memulai
59	Al Mu`iid	المعيد	Yang Maha Mengembalikan Kehidupan
60	Al Muhyii	المحيى	Yang Maha Menghidupkan
61	Al Mumiitu	المميت	Yang Maha Menghentikan
62	Al Hayyu	الحي	Yang Maha Hayati
63	Al Qayyum	القيوم	Yang Maha Berdikari
64	Al Waajid	الواجد	Yang Maha Penemu
65	Al Maajid	الماجد	Yang Maha Mulia
66	Al Wahiid	الواحد	Yang Maha Tunggal
67	Al Ahad	الاحد	Yang



			Maha Esa
68	As Shamad	الصمد	Yang Maha Dibutuhkan, Tempat Meminta
69	Al Qaadir	القادر	Yang Maha Menentukan, Maha Menyeimbangkan
70	Al Muqtadir	المقتدر	Yang Maha Berkuasa
71	Al Muqaddim	المقدم	Yang Maha Mendahulukan
72	Al Mu'akkhir	المؤخر	Yang Maha Mengakhirkan
73	Al Awwal	الأول	Yang Maha Awal
74	Al Aakhir	الأخر	Yang Maha Akhir
75	Az Zhaahir	الظاهر	Yang Maha Nyata
76	Al Baathin	الباطن	Yang Maha Ghaib
77	Al Waali	الوالي	Yang Maha Memerintah
78	Al Muta'aalii	المتعالي	Yang Maha Tinggi
79	Al Barru	البر	Yang Maha Penderma (Maha Pemberi Kebajikan)
80	At Tawwaab	التواب	Yang Maha Penerima Tobat
81	Al Muntaqim	المنتقم	Yang Maha Pemberi Balasan
82	Al Afuww	العفو	Yang Maha Pemaaf
83	Ar Ra'uuf	الرووف	Yang Maha Pengasuh
84	Malikul Mulk	مالك الملك	Yang Maha Penguasa Kerajaan (Semesta)
85	Dzul Jalaali Wal Ikraam	ذو الجلال والإكرام	Yang Maha Pemilik Kebesaran dan Kemuliaan
86	Al Muqsith	المقسط	Yang Maha Pemberi Keadilan
87	Al Jamii'	الجامع	Yang Maha Mengumpulkan
88	Al Ghaniyy	الغنى	Yang Maha Kaya
89	Al Mughnii	المغنى	Yang Maha Pemberi Harta
0	Al Maani	المانع	Yang Maha Mencegah
91	Ad Dhaar	الضار	Yang

			Maha Penimpa Kemudharatan
92	An Nafii`	النافع	Yang Maha Memberi Manfaat
93	An Nuur	النور	Yang Maha Bercahaya (Menerangi, Memberi Cahaya)
94	Al Haadii	الهادئ	Yang Maha Pemberi Petunjuk
95	Al Badii`	البيدع	Yang Maha Pencipta Yang Tiada Bandingannya
96	Al Baaqii	الباقى	Yang Maha Kekal
97	Al Waarits	الوارث	Yang Maha Pewaris
98	Ar Rasyiid	الرشيد	Yang Maha Pandai
99	As Shabuur	الصبور	Yang Maha Sabar

- d. Kegiatan rutin malah jum'at kegiatan istighozah bersama menggunakan tarekat Mukhtabaroh dengan menggunakan bacaan alma'ul husna yang diikuti oleh seluruh santri.
- e. Kegiatan setiap minggu. Kegiatan ini dilakukan pada hari jumat sehat (untuk berolah raga, menyehatkan jasmani santri) dan hari minggu bersih (untuk membersihkan pondok guna membebaskan lingkungan terjauh dari berbagai penyakit).

## **B. Ajaran tasawuf sebagai psikoterapi di Pondok Pesantren Al-Hikmah**

### **Wayhalim Bandar Lampung**

Pondok pesantren adalah pendidikan paling tua peninggalan para ulama dan para wali zaman dulu di Indonesia, keberdayaannya pun masih tetap eksis hingga saat ini, bahkan semakin dikembangkan mengingat kemajuan peradaban manusia semakin maju. Pondok pesantren juga tempat untuk mempelajari kajian ilmu-ilmu syariat dan spiritual agama islam. Tujuannya adalah untuk mencetak

santri - santri sebagai insan yang memiliki kepribadian kuat dalam keyakinan kepada Allah yang Maha Esa.

Pada dasarnya hakikat tasawuf adalah mendekatkan diri kepada Allah SWT. Melalui penyucian diri dan perbuatan-perbuatan islam. Menjadikan manusia kepribadian yang shaleh dan shalehah, berakhlak baik, lebih mendekatkan manusia kepada Tuhan, dan sebagai obat kerohanian manusia.

Di Pondok pesantren Al-Hikmah Wayhalim Bandar Lampung telah diajarkan tasawuf sebagai psikoterapi, hal ini sesuai dengan hasil wawancara dengan dengan pimpinan pondok Bapak Drs. KH. Basyaruddin Maisir, di khusus materi pesantren dengan kitap sulam mutaufiq, kifayatul adzkiyah, ihya 'ulumudin (ilmu –ilmu agama, fiqh, tasawuf dan filsafat). Lalu di Madrasah Aliyah di jurusan keagamaan dari kelas 10 11 12 ada materi khusus Akhlak Tasawuf. Ajaran tasawuf yang diterapkan di pondok pesantren Al-Hikmah bersumber dari tasawuf Imam Al-Ghazali dan Junaid Al-Baghdadi. Adapun tingkatan ajaran tasawuf tersebut yaitu *takhalli, tahalli dan tajalli*.<sup>57</sup>

Dalam ilmu tasawuf, ada tiga tahapan yang harus ditempuh oleh seorang muslim yang ingin mendekatkan diri kepada Allah dan sampai pada derajat ma'rifatullah. Ketiga tahapan tersebut adalah takhalli tahalli dan tajalli:

1. Tahkalli adalah upaya membersihkan hati dari segala noda dosa dan maksiat dengan melakukan sholat tobat nashuha. Juga upaya membersihkan hati dari segala penyakit hati, seperti hasud, riya, ujub dan sombong dengan cara menjauhinya. Setelah melalui tahap takhalli, tahap selanjutnya adalah tahalli.

---

<sup>57</sup>Wawancara Pimpinan Pondok, 14 Maret 2018 Asrama pondok pesantren Al-hikmah Wayhalim Bandar Lampung.

2. Tahalli adalah upaya menghiasi hati yang telah bersih itu dengan sifat-sifat terpuji (akhlakul karimah). Dan, salah satu sifat terpuji dalam islam adalah syukur. Kemudian, setelah melalui tahap tahallimaka berlanjut ke tahap tajalli.
3. Tajalli adalah upaya meneladani nama-nama sifat-sifat Allah yang terangkai dalam Asmaul Husna menjadi bagian dari karakter diri kita. Misalnya, Allah itu *Al'Afuw* (Maha Pemaaf), maka seorang muslim yang meneladani nama dan sifat Allah *Al'Afuw* harus menjadi manusia yang pemaaf.<sup>58</sup>

Adapun hasil wawancara dengan santri pondok pesantren Al-Hikmah sudah diajarkan ilmu tasawuf dengan kitab-kitab tersebut mendalami ilmu-ilmu agama, ilmu fiqh, ilmu tasawuf, sedangkan di pendidikan formal Madrasah Aliyah ada mata pelajaran khusus akhlak tasawuf.<sup>59</sup>

Ajaran Tasawuf yang digunakan di pesantren ini dengan tahapan ajaran tasawuf diatas dan dilanjut dengan dzikir rutin di pondok pesantren karna dengan dzikir bisa menghilangkan penyakit hati, semakin tenang dan setiap orang yang selalu berdzikir akan merasa dekat dengan Allah SWT

Dzikir yang dilakukan oleh para santri dapat dijadikan psikoterapi untuk pengobatan keguncangan jiwa, kecemasan, karna dengan berdzikir akan merasa dekat dengan Allah SWT dan berada dalam perlindungan dan penjagaanya, dengan itu maka muncul rasa yang tentram, percaya diri, tenang, nyaman dan bahagia.

Di pondok pesantren Al-Hikmah Wayhalim Bandar Lampung sudah dilakukannya kegiatan berdzikir rutin setiap Kamis sore waktunya ba'da Ashar

---

<sup>58</sup>Syafi'ie el-Bantanie, *Dahsyatnya Syukur* (Jakarta:Qultummedia, 2009) h.127.

<sup>59</sup>Wawancara Santri, 15 Maret 2018 Masjid pondok pesantren Al-hikmah Wayhalim Bandar Lampung

sampai setengah 6 dengan tarekat muktabaroh, dzikir rutin setiap malam kamis pukul 21.00-23.00 dengan dzikir hadiyu al-kharomain dengan asmaul husna tasawul ulama mekah dan madinah. Malam Jum'at kegiatan istighosah yang dipandu dengan para ustadz-ustadz yang semuanya diikuti para santri.<sup>60</sup>

Hati yang telah tentram menimbulkan sikap hidup yang tenang, dan ketenangan memelihara nur di dalam jiwa yang telah dibangkitkan oleh iman. Sehingga hanya perbuatan baik saja yang akan diamalkan, ilham Allah selalu tertumpah dan hidup pun menjadi bahagia tentram.

### **C. Stres santri di Pondok Pesantren Al-Hikmah Wayhalim Bandar Lampung**

Santri merupakan sebutan bagi para siswa yang belajar mendalam agama islam yang bertujuan untuk menguasai ilmu agama islam secara detail, serta mengamalkan sebagai pedoman hidup keseharian bermasyarakat. Dalam menjalani kehidupan di pesantren pada umumnya mereka mengurus sendiri keperluan sehari-hari dan mereka mendapat fasilitas yang sama santri yang satu dengan yang lainnya.

Hasil wawancara dengan pimpinan pondok Bapak Drs. KH.Basyaruddin Maisir yang dihadapi santri-santri khususnya bagi mereka yang baru masuk ke pesantren itu masa transisi dari sekolah ke pesantren, santri yang belum bisa beradaptasi dengan lingkungannya, santri belum bisa jauh dari orang tua hal itu yang membuat santri cenderung stress. Gejala stress yang dialami dengan para santri yaitu menjadi malas, mudah tersinggung, kehilangan nafsu makan, sering marah, dan sering melanggar aturan di pondok pesantren. Menghadapi problem

---

<sup>60</sup>Wawancara Pimpinan Pondok, 14 Maret 2018 Asrama pondok pesantren Al-hikmah Wayhalim Bandar Lampung

tersebut menggunakan pendekatan sabar, tawakal yang bersumber dari Imam Al-Ghazali. Adanya santri yang malas-malas untuk melakukan kegiatan pondok. penerapan sanksi yang diberikan untuk membaca dan menulis dzikir dengan jumlah yang sudah ditetapkan seperti istighfar, sholawat, untuk memberi peringatan agar tidak mengulanginya kembali dan guna untuk menenangkan diri dan memperbaiki diri untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Adapun hasil wawancara dengan santri yang baru masuk di pondok pesantren mengalami stress diawal masuk karna harus beradaptasi dengan lingkungan baru, kebutuhan santri yang biasanya sudah disiapkan dengan orang tua tetapi ketika di pondok harus mulai mandiri.<sup>61</sup>

#### **D. Implementasi tasawuf sebagai psikoterapi dalam mengatasi stress di Pondok Pesantren Al-Hikmah Wayhalim Bandar Lampung**

Pondok pesantren adalah lembaga pendidikan Islam untuk mempelajari, memahami, mendalami, menghayati dan mengamalkan ajaran Islam dengan menekankan pentingnya moral keagamaan sebagai pedoman perilaku sehari-hari. Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan dengan bentuk khas sebagai tempat dimana proses pengembangan keilmuan, moral, keyakinan penuh kepada Allah swt. Namun dalam kondisi tertentu tekanan yang tanpa adanya suatu penyelesaian mengakibatkan 5 santri mengalami gejala stress sehingga dalam pembelajaran di pondok pesantren menjadi tidak maksimal.

---

<sup>61</sup> Wawancara Pimpinan Pondok, 14 Maret 2018 Asrama pondok pesantren Al-hikmah Wayhalim Bandar Lampung



**Tabel 5**  
**Data Santri yang mengalami stress di Pondok Pesantren**  
**Al-Hikmah Wayhalim Bandar Lampung**

No	Nama santri	Kelas	Kondisi
1.	Ahmad Zulfikri	7	Stres
2.	Ahmad Sidiq	7	Stres
3.	Asep Hidayatulloh	7	Stres
4.	Dimas Afandi	7	Stres
5.	Faisal Nur Saputra	7	Stres

*Sumber : Data santri yang mengalami stress di pondok pesantren Al-Hikmah Wayhalim Bandar Lampung, 2017*

Pondok pesantren AL-Hikmah Wayhalim Bandar Lampung menggunakan ajaran tasawuf Al-ghazali dengan tahapan *riyadhatun nafs* ( latihan diri), yaitu takhalli, tahalli dan tajalli. Dengan menggunakan ketiga tahapan ini, diharapkan santri lebih mudah merasakan rahmat Allah dan dibebaskan dari beragam macam persoalan.

Seperti yang disebutkan diatas, ketiga *riyadhatun nafs* ini dilaksanakan pada saat malam, dianjurkan sete;ah bangun dari tidur. Ketiga tahapan ini merupakan ijthad yang didasarkan pada tradisi ulama tasawuf untuk bermunajat kepada Allah di kebeningan malam. Ketiga tahap tersebut diisi dengan shalat tobat, shalat hajat, shalat tasbih, dan shalat witir dan berdzikir.

Takhalli berarti proses pengosongan diri dari berbagai penyakit hati. Pengosongan diri mengandung arti pembersihan dan penyempurnaan diri atau jiwa santri. Ada beberapa Tahap pembersihan diri yaitu: *pertama*, membersihkan diri dengan memurnikan keyakinan yakni tindakan perkataan dan keyakinan yang menjurus kepada menyekutukn Allah. *Kedua*, membersihkan diri dengan

menyembuhkan berbagai penyakit hati yang di dalam tasawuf dinamakan *tazkiyatun nafs* (perbersihan jiwa). Pembersihan jiwa ini harus bermula dari adanya kesadaran bahwa suasana keruhanian santri diselimuti oleh dosa-dosa yang melekat pada dirinya, metodenya menggunakan shalat tobat (*taubatan nashuha*) secara benar dan konsisten, memperbanyak membaca istighfar, serta memperbanyak dzikir kepada Allah, baik secara lisan maupun secara *khafi* (tersembunyi) di dalam hati. Melalui shalat tobat ini ustadz dan pengurus santri mengajak 5 santri tersebut untuk memohon ampun atas segala dosa lahir dan batin yang telah dilakukan. Sholat tobat dilakukan dengan dua rekaat satu salam pelaksanaan sholat tobat sama seperti pelaksanaan sholat lainnya, tetapi berbeda pada niatnya. Setelah membaca syrah Al-fatihah dipersilahkan membaca surah apa saja dari Al-Qur'an, tetapi ustadz dan pengasuh menganjurkan untuk membaca QS. Al-Baqarah [2]:186 pada rekaat pertamadan QS. Ali-Imron [3]:135-136 pada rekaat kedua.

Tahalli berarti proses menghiiasi atau memperindah jiwa dan hati dengan kesucian. Hanya dari jiwa dan hati yang sucilah akan memancarkan akhlak yang mulia, baik dalam hubungan dengan Allah maupun dalam hubungan sesama santri dan sesama lingkungan pondok, keluarga dan masyarakat. Metode untuk melakukan *tahalli* diantaranya: *pertama*, *riyadhatun nafs* (melatih diri) untuk merasakan kefakiran yang bermakna dasar membutuhkan (*faraqa*, bahasa arab) dari kata *faraqa* ini kemudian terbentuk kata sifat *faqir* (bentuk tunggal) yang berarti seorang yang membutuhkan, dan *fuqara'u* (bentuk jamak) yang

berarti orang yang membutuhkan. Al-Quran menggunakan istilah ini untuk *dua* hal yang terkait dengan ekonomi dan eksistensial. Adapun konsep *faqir* yang dimaksud dalam tasawuf terkait pada istilah dilihat dari eksistensinya dihadapan Allah menyadari eksistensi diri sebagai hamba dalam berhubungan dengan Allah, Sang Maha pencipta. *Kedua*, melatih diri untuk merasakan, memupuk dan mengembangkan kesabaran. Kata *shabr* dalam Al-Qur'an mengandung keteguhan hati, kekukuhan mental, keuletan daya tahan yang tangguh. *Shabr* termasuk mentalitas para utusan Allah. Kesabaran merupakan kuncikesuksesan, untuk meraih karunia Allah yang besar, penyembuhan mental, mendekatkan diri disisi-Nya, dan mengenal-Nya secara mendalam, bahkan bersatu bersama-Nya hanya dapat diraih kesuksesan dalam *maqam shabr*. *Ketiga*, merasakan kematian sebelum merasakan kematian. Hal ini bisa kita renungkan dari hadits Qudsi yang memaparkan firman Allah Swt kepada Nabi Daud sebagai berikut: “ *apabila hambaku dikuasai oleh kerinduan kepadaku dan menyibukan hatinya dengan diri-Ku, maka Aku jadikan ketentraman dan kenikmatanya dalam berdzikir kepada-Ku. Aku pun akan menjadikan dia senantiasa dalam kerinduan-Ku sehingga dia tidak pernah alpa ketika semua manusia alpa, dia tidak pernah lupa ketika semua manusia lupa, dia tidak pernah tergelincir ketika semua tergelincir. Itulah orang-orang shaleh yang sebenarnya.*” Untuk proses Tahalli ustadz dan pengasuh pondok pesantren Al-Hikmah Wayhalim Bandar –Lampung untuk shalat Hajat memohon segala kebaikan dari Allah Swt. Shalat Hajat dilakukan dengan dua rekaat satu salam. Pelaksanaan Shalat Hajat sama seperti pelaksanaan

shalat lainnya, tetapi berbeda di niatnya. Setelah membaca surah Al-fatihah dipersilahkan membaca surah apa saja dari Al-Qur'an, tetapi, ustadz dan pengasuh menganjurkan untuk membaca QA.Adh-Dhuha [93]:1-11 pada rekaat pertama dan QS.Al-Insyirah [94]: 1-8 pada rekaat kedua.

Tajalli berarti proses penampakan dalam tasawuf memuncaknya sifat-sifat Allah pada diri seorang hamba yang diperoleh setelah santri merasakan cinta yang mendalam kepada Allah dan mengenal-Nya dengan pandangan hati, bukan dengan akal dan pandangan lahir. *Mahabbah* dan *Ma'rifah* merupakan dua hal yang bisa diperoleh setelah hati benar-benar dibersihkan dari segala dosa-dosa, baik dosa besar maupun dosa kecil serta menghiasinya dengan akhlak terpuji secara iktikamah. Memakai tajalli sebagai sebuah proses untuk merasakan sifat-sifat Allah dengan cara ber-*musyadah* kepada-Nya. Sebagai proses latihannya, *tajalli* dilakukan dengan melaksanakan Shalat Tasbeeh untuk menyucikan Zat Allah Swt. Shalat Tasbeeh dilakukan empat rekaat dengan membaca *Subhanallahi wal hamdulillahi wa la illallahu wallahu akbar* sebanyak 75 kali setiap rekaat dengan rincian sebagai berikut:

1. Sesudah membaca Al-Fatihah dan surah sebelum rukuk sebanyak 15 kali.
2. Ketika rukuk sesudah membaca doa rukuk dibaca lagi sebanyak 10 kali
3. Ketika bangun dari ruku sesudah bacaan iktidal dibaca 10 kali
4. Ketika sujud pertama sesudah membaca doa sujud dibaca 10 kali
5. Ketika duduk di antara dua sujud (*iftirasy*) sesudah membaca doa sujud dibaca 10 kali

6. Ketika sujud yang kedua sesudah membaca doa sujud dibaca lagi sebanyak 10 kali
7. Ketika bangun dari sujud yang kedua sebelum bangkit (duduk istirahat) dibaca lagi sebanyak 10 kali

Ketiga metode *takhalli*, *tahlli* dan *tajalli* yang dirumuskan dalam bentuk shalat Tobat, Shalat Hajat, dan Shalat Tasbih tersebut kemudian ditutup dengan pelaksanaan shalat Witir dan dilanjut dengan kegiatan berdzikir yang dipandu dengan para ustad – ustad dan pengasuh pondok pesantren Al-hikmah Wayhlaim Bandar Lampung.

Semakin banyak beribadah kepada Allah swt semakin merasakan kedekatan kepada Allah swt sehingga takut untuk melakukan akhlak tercela. berikut hasil setelah melaksanakan metode tersebut.

**Tabel 6**  
**Hasil setelah rutin melaksanakan metode tersebut minggu pertama**

No	Nama santri	Kelas	Keterangan	Kondisi
1.	Ahmad Zulfikri	7	Tidak sering berkelahi dengan teman asrama nya	Sehat
2.	Ahmad Sidiq	7	Tidak malas – malas untuk mengerjakan sholat	Sehat
3.	Asep Hidayatulloh	7	-	Stres
4.	Dimas Afandi	7	Mulai bersosialisasi dengan lingkungan asrama	Sehat
5.	Faisal Nur Saputra	7	-	Stres

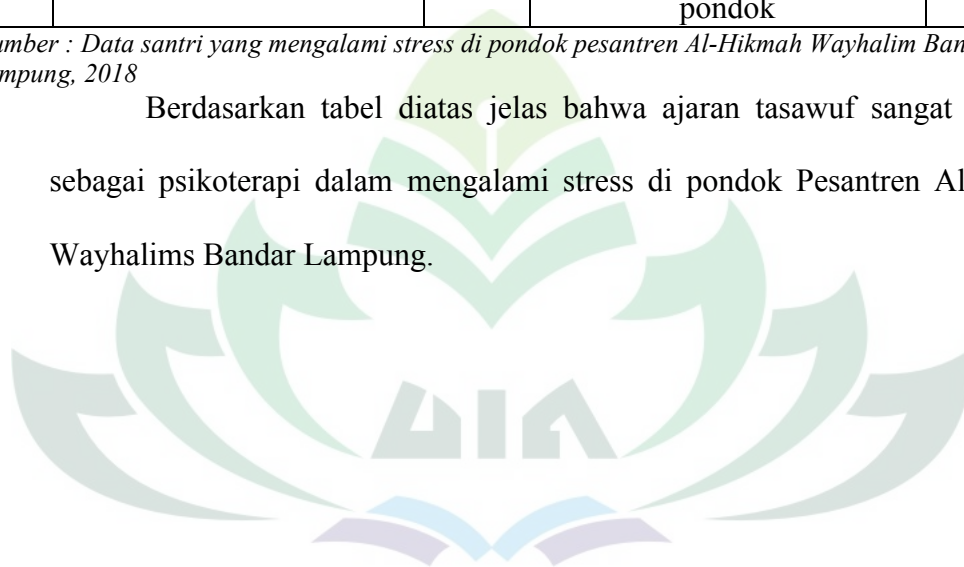
*Sumber : Data santri yang mengalami stress di pondok pesantren Al-Hikmah Wayhalim Bandar lampung, 2018*

**Tabel 7**  
**Hasil setelah rutin melaksanakan metode tersebut minggu kedua**

No	Nama santri	Kelas	Keterangan	Kondisi
1.	Ahmad Zulfikri	7	Tidak sering berkelahi dengan teman asrama nya	Sehat
2.	Ahmad Sidiq	7	Tidak malas – malas untuk mengerjakan sholat	Sehat
3.	Asep Hidayatulloh	7	Mulai bersosialisasi	Sehat
4.	Dimas Afandi	7	Mulai bersosialisasi dengan lingkungan asrama	Sehat
5.	Faisal Nur Saputra	7	Tidak melanggar aturan pondok	Sehat

*Sumber : Data santri yang mengalami stress di pondok pesantren Al-Hikmah Wayhalim Bandar Lampung, 2018*

Berdasarkan tabel diatas jelas bahwa ajaran tasawuf sangat berperan sebagai psikoterapi dalam mengalami stress di pondok Pesantren Al-Hikmah Wayhalims Bandar Lampung.





## **BAB V**

### **KESIMPULAN, SARAN DAN PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data dapat disimpulkan bahwa peranan ajaran tasawuf sebagai psikoterapi dalam mengatasi stress di pondok pesantren Al-Hikmah Wayhalim Bandar Lampung dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Ajaran tasawuf di pondok pesantren Al-Hikmah Wayhalim Bandar Lampung sudah diterapkan. Hakikat tasawuf adalah mendekatkan diri kepada Allah SWT. Melalui penyucian diri dan perbuatan-perbuatan islam. Menjadikan manusia kepribadian yang shaleh dan shalehah, berakhlak baik, lebih mendekatkan manusia kepada Tuhan, dan sebagai obat kerohanian manusia.
2. Dalam menjalani kehidupan di pesantren pada umumnya mereka mengurus sendiri keperluan sehari-hari dan mereka mendapat fasilitas yang sama santri yang satu dengan yang lainnya. Para santri yang menempati pondok pesantren, tidak terlepas dari permasalahan-permasalahan sosial. Santri yang baru masuk di pondok pesantren ada yang mengalami stress dengan gejala malas, mudah tersinggung, kehilangan nafsu makan, sering marah dan sering melanggar aturan pondok dikarenakan faktor yang mempengaruhi santri mengalami stress yaitu belum bisa berinteraksi dengan lingkungan, mengelola keuangan, dan faktor internal, tidak sedikit santri yang

menganggap hal tersebut sebagai suatu tekanan, sehingga hal tersebut dapat membuat para santri mengalami suatu keadaan stress.

3. Ajaran Tasawuf yang digunakan di pesantren ini dengan tahapan khusus kepada snatri yang mengalami stress dengan metode takhalli tahalli, tajalli dan dzikir, untuk menyucikan diri dan dengan dzikir bisa menghilangkan penyakit hati, semakin tenang dan setiap orang yang selalu berdzikir akan merasa dekat dengan Allah SWT. Dzikir yang dilakukan oleh para santri dapat dijadikan psikoterapi untuk pengobatan keguncangan jiwa, kecemasan, karna dengan berdzikir akan merasa dekat dengan Allah SWT dan berada dalam perlindungan dan penjagaanya, dengan itu maka muncul rasa yang tentram, percaya diri, tenang, nyaman dan bahagia.

## **B. Saran**

1. Peranan Ajaran tasawuf sebagai psikoterapi dalam mengatasi stress di pondok pesantren Al-Hikmat Wayhalim Bandar Lampung menggunakan tahapan khusus kepada santri yang mengalami stress dengan tahapan *riyadhatun nafs* (*takhalli, tahalli dan tajalli*) dan dilanjutkan dengan kegiatan dzikir rutin yang dilakukan hendaknya agar selalu dijaga agar tetap berjalan terus menerus serta apa yang menjadi tujuan dari diadakannya kegiatan dapat dicapai secara maksimal.
2. Seluruh tenaga pengajar di pondok pesantren hendaknya terus berusaha menumbuhkan motivasi para santri agar dapat belajar dan berlatih lebih giat

lagi baik untuk sekolah/kuliah serta pengetahuan dan terutama ketaatan kepada Allah SWT.

3. Seluruh pengasuh pondok selalu mengingatkan kepada santri untuk selalu mendekatkan diri kepada Allah SWT

### **C. Penutup**

Segala puji bagi Allah SWT.yang telah memberikan hidayahnya, karunianya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan lancar.Penulis sudah semaksimal mungkin dalam menyusun skripsi ini.Namun demikian penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan baik dari segi penulisan maupun penyusunan skripsi ini.Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun selalu terbuka dan sangat penulis harapkan demi tercapainya kesempurnaan skripsi ini.

Semoga penulisan skripsi ini dapat memberikan manfaat baik bagi penulis, maupun pembaca pada umumnya.Selanjutnya tidak lupa penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung.Semoga bantuan yang kalian berikan mendapatkan imbalan dari Allah SWT.Amin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aat Sriati, *Tinjauan Tentang Stres*, Jatinangor, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjajaran, 2008
- Abdul Qodirisa, *Hakekat Tasawuf*, Jakarta : Qisthi Press, 2005
- Abu al-Wafa al-Ghanimi al-Taftazani, *Sufi dari Zaman ke Zaman*, Bandung : Pustaka, 1977
- Abu al Wafa al Ganimi at Taftazani, *Madikhal ilat Tashawwuf al Islami*, Kairo: Daruts Tsaqofh, 1979
- Abuddin Nata, *Akhlak Tasawuf dan Karakter Mulia*, Jakarta: Rajawali Pers, 2014
- Abuddin Nata, *Akhlak Tasawuf*, Jakarta: Rajawali Pers, 2012
- Abuddin Nata, *Akhlak Tasawuf*, Jakarta: Rajawali Pers, 2010
- Anjali Arora, *5 langkah Mencegah dan Mengatasi Stres*, Jakarta: Bhuna Ilmu Populer, 2008
- AstutAstuti Dwi Yulianti 2005, *Hubungan Harga Diri Dengan Tingkat Depresi Pada Remaja Santri Pondok Pesantren*. Yogyakarta: Naskah Publikasi
- Basrowi & Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*, Jakarta : Rineka Cipta, 2008
- Cecep Alba, *Tasawuf dan Tarekat*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012
- Cholid Narkubo dan Abu Ahmad, *Metodologi Penelitian* , Jakarta : Bumi Aksara, 1997
- Darwis Hude, *Erlangga, Jakarta: Erlangga, 2006*
- Departemen RI, *Al-Qur'an dan terjemahnya*, Jakarta: Al-Jumanatul 'Ali, 2005
- Department RI, *Al-Qur'an Wanita dan Keluarga*, Jakarta: Al-Huda, 2016

- Dian Ibing Psi, Stres pada anak (usia 6-12tahun), *Panduan praktis bagi orang tua dalam memahami dan mendampingi anak*, Jakarta: PT. Alex Media Komputindo, 2005
- Fitri Fausiah, JuliantiWidury, *Psikologi Abnormal*, Jakarta : Rajawali Press, 2010
- Mustofa, Drs, *Akhlaq Tasawwuf*, cet III ed,rev Bandung : Pustaka Setia, 2008
- Harun Yahya, *Konsep Dasar Islm Therapy*, Jakarta : deepublish, 2002
- <http://rumahbelajarpsikologi.comindex.php/stres-kerja.html>
- <http://rumahbelajarpsikologi.com/index.php/stres.html>
- Jalaludin Rakhmat, *Tafsir Sufi Al-Fatihah: Mukadimah*, Bandung : Rosda Karya,1999
- Joko Subagyo, *Metode Penelitian*, Jakarta : PT Asdi Mahasatya 2006
- Jeffrey S. Nevid. Spencer A. Rathus. Beverly Greene, *Psikologi Abnormal*, Jakarta: Erlangga. 2002
- Kawuryan Fajar, Tinjauan factor-faktor psikologis dan Sosial Dalam Mempengaruhi stress. Program s2 Universitas muria Kudus
- Kartini Kartono, *Metodologi Penelitian*, Jakarta : Gramedia, 1990
- Lexy Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*,Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2001
- Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* , Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005
- Looker, Terry & Gregson, Olga. *Managing Stres, Mengatasi Stres Secara Mandiri*, Yogyakarta, 2005
- Mahjuddin, *Akhlaq Tasawuf II:Pencarian Ma'rifah Bagi Sufi Klasik dan Penemuan Kontemporer*, Radar Jaya Offset, Jakarta, 2010
- Meisil B wulur, *Psikoterapi Islam*, Yogyakarta: Deepublish, 2015
- Mella Iskandar, *Ajaran Tasawuf dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental*, ( Lampung : IAIN Raden Intan Lampung, 2009

Mir Valiidin, *Tasawuf dalam Qur'an*, Jakarta: pustaka Firdaus, 2002

M Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan psikoterapi Islam: Penerapan metode sufistik*, Jakarta : Fajar Pustaka Baru, 2001

Mustofa, *Akhlak Tasawwuf*, cet III ed,rev Bandung : Pustaka Setia, 2008

Mustofa, *Akhlak Tasawuf*, Bandung: Pustaka Setia, 2014

Mulyadhi kartanegara, *Menyelami Lubuk Tasawuf*, Jakarta: Erlangga, 2006

Nasution, *Metode Research*, Jakarta : Bumi Aksara, 2014

Rumiani. 2006 Prokastnasi Akademik Ditinjau dari motivasi Berprestasi dan Stres mahasiswa, Jurnal Psiklogi Universitas Diponogoro

Robert Frager, *Hati Diri dan Jiwa, psikologi sufi untuk transformasi* (Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2005

Rohison Anwar, *Akhlak Tasawuf*, Pustaka Setia, Bandung: 2010

Rivay Siregar, *Tasaawuf, Dari Sufisme Klasik Ke Neo-Sufisme*, Ed.2 Ct.2 Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2002

Ris'an Rusli, *Tasawuf dan Tarekat: studi Pemikiran dan Pengalaman Sufi Ed.I* Jakarta, Rajawali Pers, 2013

Sarlito W Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, Jakarta : Rajawali Pers, 2010

Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, Yogyakarta : Pustaka pelajar, 2007

Siti Masiyah, *Urgensi Tasawuf dalam Membangun Kesalehan Sosial*, Lampung : IAIN Raden Intan Lampung, 2010

Syaikh Fadhullah Haeri, *The Element of Sufism (belajar mudah tasawuf) Muhammad Hasyim Assegaf*, Bandung: Lentera, 2000

Syafe'I el-Bantanie, *Dahsyatnya Syukur*, Jakarta : Qultummedia, 2009



- Subandi, *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, Yogyakarta : pustaka pelajar, 2002
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan dan Praktek*, Jakarta : Rineka Cipta, 2006
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&DBandung* : Alfabeta, cet 8, 2009
- Sugiyono, *Metodologi Penelitian Pendidikan; Pendekatan kualitatif, kuantitatif dan R & DBandung* : Alfabeta, 2006
- Sutrisno Hadi, *Metodologi Research, jilid 2*, Yogyakarta : 2003
- Solihin dan Rohison Anwar, *Ilmu Tasawuf*, Bandung: Pustaka setia, 2008
- Singgih D.Gunarso, *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta : BPK Gunung Mulia, , 1992
- Zakiah Darajat, *Pendidikan Agama dalam pembinaan Mental*, Jakarta: Bulan Bintang, 1982
- Zalprulkhan, *Ilmu Tasawuf: sebuah kajian tematik*, Jakarta : Rajawali Pers, 2016

## **KISI-KISI WAWAWNCARA**

### **AJARAN TASAWUF SEBAGAI PSIKOTERAPI DALAM MENGATASI STRESS**

1. Apakah ada ajaran tasawuf di pondok pesantren Al-Hikmah Wayhalim Bandar Lampung ?
2. Menggunakan ajaran tasawuf seperti apa yang di terapkan di pondok pesantren Al-Hikmah Wayhalim Bandar Lampung ?
3. Tasawuf dari tokoh siapa yang di pakai di pondok pesantren Al-Hikmah Wayhalim Bandar Lampung ?
4. Apakah ada santri yang mengalami stress di pondok pesantren Al-Hikmah Wayhalim Bandar Lampung ?
5. Apa penyebab santri mengalami stress ?
6. Bagaiman gejala stress yang di alami santri ?
7. Menerapkan tasawuf apa di pondok pesantren ?
8. Menggunakan psikoterapi ajaran tasawuf apa untuk mengatasi santri stress ?
9. Bagaimana implementasi ajaran tasawuf nya ?
10. Dzikir menggunakan tarekat apa yang di gunakan di pondok pesantren Al-Hikmah Wayhalim Bandar Lampung ??
11. Bagaimana hasil dzikir untuk mengatasi stress santri di pondok pesantren Al-Hikmah Wayhalim Bandar Lampung ?

## DOKUMENTASI

Gambar 1. Perkenalan santri



Gambar 2. Proses belajar mengajar



Gambar 3. Dzikir bersama di halaman pondok



Gambar 4. Seluruh santri mengikuti dzikir bersama

